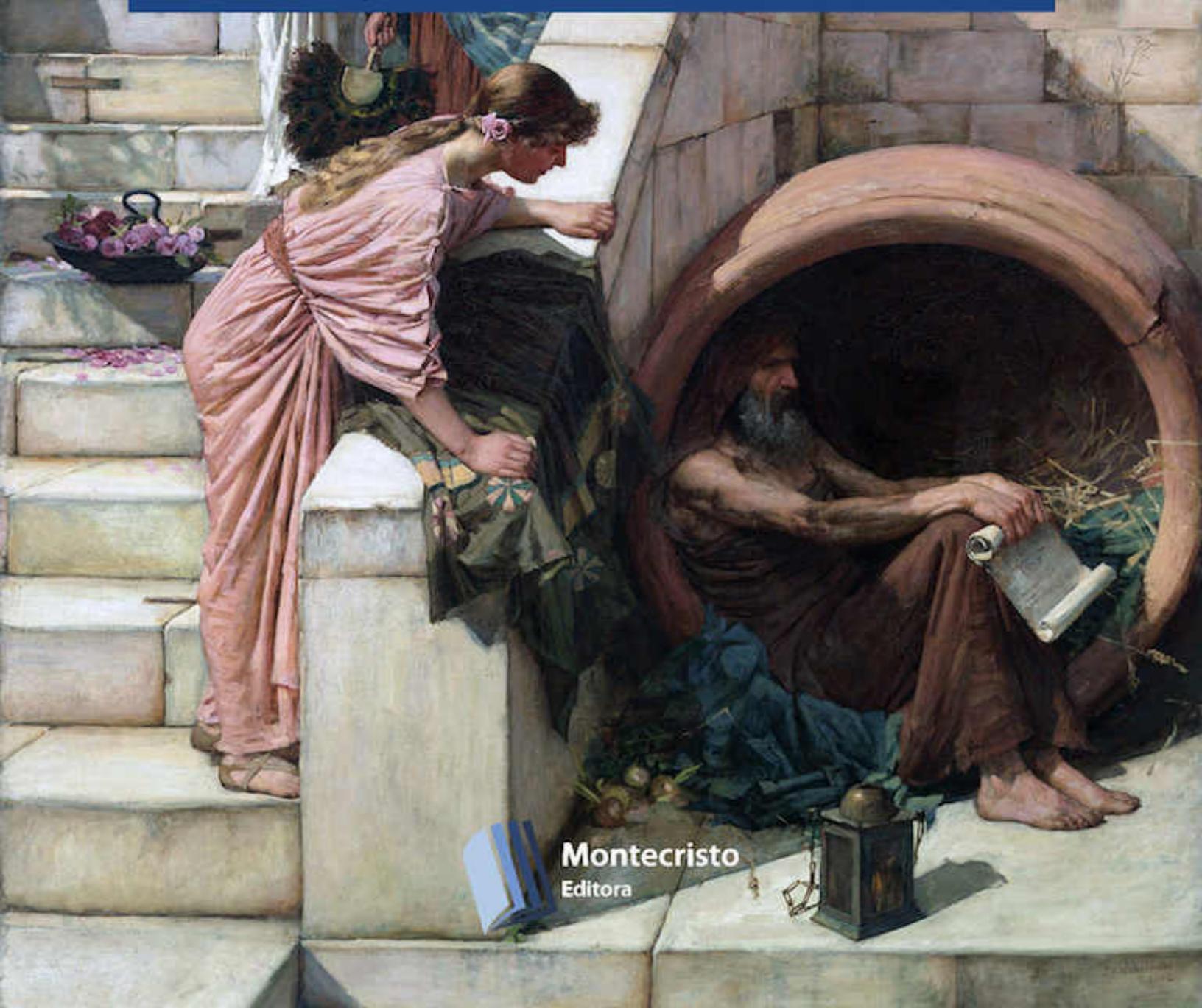


SÊNECA

# SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA

EDIÇÃO BILÍNGUE PORTUGUÊS - LATIM



Montecristo  
Editora

# SÊNECA

## SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA

O QUE VOCÊ DESEJA, NÃO SOFRER  
PERTURBAÇÃO, É GRANDIOSO E SUBLIME E SE  
AVIZINHA DO DIVINO. OS GREGOS CHAMAM DE  
EUTHYMÍA ESSA CALMA FIRMEZA DE MENTE.  
EU A CHAMO "TRANQUILIDADE".

*Tradução, introdução e notas de*  
ALEXANDRE PIRES VIEIRA





©2020 Copyright Montecristo Editora

# SÊNECA

## SOBRE A TRANQUILIDADE DA ALMA

### Título Original

Ad Serenus, De Tranquillitate Animi

### Supervisão de Editoração/Capa

Montecristo Editora

### Tradução

Alexandre Pires Vieira

### Revisão

Renata Russo Blazek

### Original em inglês

[Internet Archive](#)

### Imagen da Capa

Diogenes por John William Waterhouse

### ISBN:

978-1-61965-178-4 – Edição Digital

Montecristo Editora Ltda.

e-mail: [editora@montecristoeditora.com.br](mailto:editora@montecristoeditora.com.br)



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

**Sêneca; Sobre a Tranquilidade da Alma;** introdução, tradução e notas de  
*Alexandre Pires Vieira* – Montecristo Editora, 2020. **Título Original:** Ad  
Serenus, De Tranquillitate Animi  
**ISBN:** 978-1-61965-178-4

1. Filosofia antiga. 2. Sêneca 3. Estoicismo. 5. Ética 5. Moral I. Vieira,  
Alexandre Pires. II. Título

14-10335 CDD-188



# Introdução

O diálogo ***Sobre a Tranquilidade da Alma*** foi escrito como um meio de orientação para todos aqueles que aspirassem a dedicar-se ao aperfeiçoamento moral. Sêneca apresenta a resposta da doutrina estoica para nos ajudar a superar os tormentos causados pelos temores e desejos humanos e alcançar a tranquilidade, o estado ideal de serenidade vivenciado de forma plena e permanente pelo sábio estoico.

A preleção filosófica é utilizada por Sêneca não como uma atividade estritamente intelectual, mas como um meio para estimular nos leitores uma disposição interior que possa resultar na prática de condutas positivas na visão da doutrina estoica, da qual Sêneca foi um importante divulgador e sempre se manteve adepto.

***Sobre a Tranquilidade da Alma*** começa com uma carta de Sereno ao seu amigo Sêneca, pedindo conselhos e dizendo que sente ter um bom domínio sobre alguns de seus vícios, mas não sobre outros, e, como resultado disso, sua alma não tem tranquilidade. Diz “*Eu não estou doente nem saudável*” e percebe que seu julgamento sobre seus próprios assuntos é distorcido por preconceitos pessoais.

*“Estou bem ciente de que essas oscilações da alma não são perigosas e nem me ameaçam de nenhuma desordem séria. Para expressar aquilo de que me queixo por um simulacro exato, não estou sofrendo de uma tempestade, mas de enjoo do mar. Tire de mim, pois, esse mal, seja ele qual for, e ajude aquele que está em aflição mesmo ao avistar a terra”.*

Sereno lista seus problemas: hesitação diante do desejo de bens e de prazeres corporais (§5-9); alternância entre desejo de atuação social e de recolhimento aos estudos (§10-12) e dilema ético e estético relativo a busca pela fama (§13-14). Apresentados os sintomas, fazendo uso da imagem do paciente frente ao médico, Sereno pede o diagnóstico e o remédio: “*Rogo, então, se tem algum remédio que possa deter esta minha vacilação e me faça digno de*

*Ihe dever a paz de espírito".*

A resposta de Sêneca toma os demais capítulos e começa com a descrição completa das características da doença. Informa a Sereno que ele busca a coisa mais importante da vida, um estado que chama de tranquilidade (**tranquillitas**) e que os gregos chamavam de **euthymía** (II,3). Ele então explica que há vários tipos de homens que não alcançam a tranquilidade da alma, por diferentes razões. Alguns sofrem de inconstância, mudando continuamente seus objetivos e mesmo assim sempre lamentando do que acabaram de desistir. Outros não são inconstantes, mas ficam numa posição infeliz por seu entorpecimento. Eles "*continuam a viver não da maneira que desejam, mas da maneira que começaram a viver*", ou seja, por inércia (II,6). Outros ainda acreditam que a maneira de vencer a sua inconstância é viajando para longe, mas é claro que apenas carregam consigo seus próprios problemas: "*Assim, cada um sempre foge de si mesmo*" (II,14). Sêneca conclui seu preâmbulo sugerindo que nossos problemas não residem no lugar onde vivemos, mas em nós mesmos, e retoricamente pergunta: "*Por quanto tempo vamos continuar fazendo a mesma coisa?*" (II,15)

A partir do capítulo III Sêneca apresenta uma série de conselhos específicos para Sereno sobre como alcançar a tranquilidade da alma. O primeiro vem de Atenodoro: "*O melhor é ocupar-se dos negócios, da gestão dos assuntos do Estado e dos deveres de um cidadão*". Isso porque estar a serviço dos outros e do próprio país é, ao mesmo tempo, exercitar-se em uma atividade e fazer o bem. Mas também se pode fazer o bem e manter-se ocupado engajando-se na filosofia. Esse tipo de ocupação proporcionará satisfação e, portanto, tranquilidade de espírito e tornará nossas vidas diferentes daquelas de pessoas que não terão nada para mostrar ao final das suas: "*Muitas vezes um homem de idade avançada não tem outro argumento com que comprove ter vivido longo tempo exceto seus anos.*" Segue-se então com preceitos sobre atividades e sobre o ócio (*negotia* × *otium*).

Nos capítulos VI e VII Sêneca elucida como se auto avaliar e assim conseguir escolher um caminho onde é possível ter sucesso.

Começa por advertir seu amigo que é comum as pessoas pensarem que podem conseguir mais do que realmente conseguem. A pessoa sábia, ao invés disso, está ciente das suas limitações. Também é preciso lembrar que algumas buscas simplesmente não valem o esforço e devemos nos afastar delas porque nosso tempo na vida é curto e precioso. E então, diz Sêneca, "*apegue-se a algo que possa terminar, ou, pelo menos, que acredite poder terminar*" (VI,4). Devemos também ter cuidado na escolha de nossos associados, dedicando partes de nossas vidas a pessoas que valham o esforço. Além disso, nossas buscas devem ser do tipo que nós realmente gostamos, se possível: "*pois nenhum bem se faz forçando a alma a se engajar em um trabalho não apropriado: quando a Natureza resiste, o esforço é vão.*" (VII,2)

Os capítulos VIII e IX tratam de preceitos sobre o patrimônio, "*fonte mais fértil das dores humanas*" (VIII,1). Sêneca adverte Sereno que, em sua experiência, os ricos não suportam perdas melhor do que os pobres, pois "*dói aos carecas tanto quanto aos cabeludos terem seus cabelos arrancados*" (VIII,3). É por isso que Diógenes não era dono de nada, para impossibilitar que alguém pudesse tirar algo dele: "*Fortuna, não se intrometa: Diógenes não tem mais nada que lhe pertença*" (VIII,7). É claro que o próprio Sêneca não era nenhum Diógenes, e na verdade era um homem muito rico. Ele frequentemente foi atacado e acusado de hipocrisia por causa disso, mas seu ponto é que não se deve ter apego aos bens materiais. É possível ter bens, desde que não seja possuído por seu patrimônio. Ainda assim, na mesma seção ele aconselha a reduzir a quantidade de nossos bens, de modo a diminuir a probabilidade de nos apegarmos a eles de forma exagerada: "*Nunca poderemos afastar a tão profunda e vasta diversidade da iniquidade com que somos ameaçados a ponto de não sentir o peso de muitas tempestades, se oferecermos largas velas ao vento do mar*" (IX,3).

Na sequência, capítulos X e XI, são tratadas as vicissitudes da fortuna, iniciando com a boa e tradicional sugestão estoica sobre como se adaptar a novas situações. Se você perdeu algo, até mesmo algo precioso, por causa das mudanças dos ventos da

Fortuna, basta lembrar que "*Em cada estação da vida você encontrará diversões, relaxamentos e prazeres; isto é, desde que esteja disposto a fazer dos males mais leves ao invés de odiosos*" (X,1). A isto, seguem citações clássicas que são joias de sabedoria que não requerem nenhuma adição:

*"Quando (o sábio) for convidado a desistir deles, não se queixará da Fortuna, mas dirá: "Agradeço-lhe pelo que tive em meu poder". Tenho administrado a sua propriedade de modo a aumentá-la em grande parte, mas como você me ordenou, eu a devolvo e a devolvo de boa vontade e com gratidão"* (XI,2).

*"Que dificuldade pode haver em retornar ao lugar de onde se veio? Um homem não pode viver bem se não souber morrer bem"* (XI,4).

*"Doença, cativeiro, desastre, conflagração, nenhum deles é inesperado: Eu sempre soube com que companhia desordenada a Natureza me tinha associado"* (XI,7).

Nos capítulos XII e XIII são abordadas as fontes de inquietações oriundas de circunstâncias pessoais, tendo em vista as atribulações da Fortuna: falsos desejos relativos a bens e honrarias, atividades públicas e privadas. Sêneca adverte seu amigo sobre o perigo de se ocupar apenas para fazer algo, ao invés de fazer boas escolhas sobre como empregar seu tempo. Ele imagina um breve diálogo com quem não sabe o que está fazendo nem o porquê: "*Para onde você vai?*" Ele responderá: "*Por Hércules, eu não sei: mas verei algumas pessoas e farei alguma coisa*". Provavelmente conhecemos pessoas assim, veja que as coisas não mudaram tanto assim em dois milênios.

Segue-se que aceitamos o destino pelo que ele é, e de fato tentamos fazer o melhor com as novas circunstâncias. Sêneca lembra o exemplo de Zenão – o fundador da Escola – que perdeu tudo em um naufrágio e começou a estudar filosofia, dizendo: "*A fortuna comanda que eu fique mais desimpedido para filosofar*" (XIV, 3).

Já nos capítulos XV e XVI são tratadas as fontes de inquietações oriundas de circunstâncias externas. Sêneca compara duas atitudes

diferentes em relação à vida: a trágica e a cômica, aconselhando que devemos seguir Demócrito e não Heráclito: "O último deles, sempre que aparecia em público, costumava chorar, o primeiro ria. Um pensava que todos os atos humanos eram tolices, o outro pensava que eram desgraças. Devemos ter uma visão mais elevada de todas as coisas e suportar com mais facilidade. É melhor ser homem a rir da vida do que a lamentar por ela" (XV, 2).

Mas é claro que Sêneca comprehende que algumas vezes a vida é uma tragédia, como quando pessoas boas (ele menciona Sócrates, Rutílio, Pompeu, Cícero e Catão) são tratadas com injustiça. Mesmo assim, pode-se tirar lições valiosas: "veja como cada um deles suportou o seu destino, e se o suportaram com bravura. Deseje em seu coração uma coragem tão grande quanto a deles... Todos esses homens descobriram como, ao custo de uma pequena porção de tempo, eles poderiam obter a imortalidade e, com suas mortes, ganharam a vida eterna" (XVI, 2-4).

No último capítulo, o epílogo, Sêneca afirma que a alma dos homens deve ter um repouso, devemos mesclar solidão com contato social, trabalho com lazer e aproveitar jogos, diversão e bebidas, tudo porém, com moderação: "Não devemos forçar as colheitas dos campos férteis, porque um curso ininterrupto de colheitas abundantes logo esgotará sua fertilidade, e assim também a vitalidade de nossas mentes será destruída pelo trabalho incessante, mas elas recuperarão suas forças após um curto período de descanso e alívio."

Esta última seção aniquila a injustificada acusação de que os estoicos seriam estraga-prazeres, recomendando brincar com crianças como Sócrates, dançar como Cipião, passear ao ar livre e beber como Catão e Sólon. "Por vezes, ganhamos força ao dirigir, ao viajar, ao trocar de paisagem ou de convívio social, ou ao fazer refeições com uma mesa mais generosa de vinho. Às vezes, devemos beber até a embriaguez, não para nos afogarmos, mas apenas para nos imergirmos no vinho, porque o vinho lava os problemas e nos afasta das preocupações das profundezas da mente, e age como remédio para a tristeza" (XVII, 8).

Não se sabe quando o diálogo ***Sobre a tranquilidade da alma*** foi escrito. Pode ter sido composto e publicado no período entre o início dos anos 50 até por volta de 62 ou 63.

**Aneu Sereno** é destinatário não só da obra ***Sobre a Tranquilidade da Alma***, mas também de ***Sobre a Constância do Sábio*** e ainda de ***Sobre o Ócio***. Foi um grande amigo de Sêneca, pertencente à ordem equestre, formada pelos cidadãos mais abastados. Sereno também tinha cargo na administração pública, tendo obtido, por influência de Sêneca, a função de *praefectus*, responsável por combate a incêndios, atividade importante na cidade de Roma. Era bastante jovem e teve uma morte prematura, segundo Sêneca noticia numa das cartas a Lucílio<sup>1</sup>.

## Sobre o autor

**Lúcio Aneu Sêneca**, em latim: *Lucius Annaeus Seneca*, é conhecido também como Sêneca, o jovem ou o filósofo. Nasceu em Córdoba, aproximadamente em 4 a.C. Era de família abastada, que se transferiu para Roma quando ele ainda era criança. Muito jovem, Sêneca estudou com o estoico Átalo e com os neopitagóricos Sótion de Alexandria e Papírio Fabiano, discípulos do filósofo romano Quinto Séxtio.

Provavelmente por motivos de saúde, Sêneca mudou-se, por volta de 20 d.C., para Alexandria, no Egito, de onde retornou a Roma em 31. Aos quarenta anos iniciou carreira como orador e político, tendo rapidamente sido eleito para o senado. Em Roma, estabeleceu vínculos com as irmãs do imperador Calígula: Livila, Drusila e Agripina Menor, mãe do futuro imperador Nero. Sendo figura destacada no senado e no ambiente palaciano, foi envolvido numa conjuração contra Calígula.

Sêneca diz que se livrou da condenação à morte por sofrer de uma doença pulmonar (provavelmente asma). Assim, por intercessão de aliados, Calígula foi convencido que ele estaria condenado a uma morte natural iminente.

Com o assassinato de Calígula em 41, Sêneca tornou-se alvo de Messalina, esposa do imperador Cláudio, num confronto entre esta e as irmãs de Calígula. Acusado de manter relações adúlteras com Livila, foi condenado à morte pelo Senado. Por intervenção do próprio imperador, a pena foi comutada em exílio na ilha de Córsega. O exílio durou oito anos, período em que o filósofo se dedicou aos estudos e à composição de inúmeras obras.

Em 49 d.C. Agripina, então a nova esposa do imperador Cláudio, possibilitou o retorno de Sêneca e o instituiu como preceptor de seu filho Nero, então com doze anos. Após a morte de Cláudio em 54,

Nero foi nomeado seu sucessor e Sêneca tornou-se o principal conselheiro do jovem imperador. No entanto, o conflito de interesses envolvendo, de um lado, Agripina e seus aliados e de outro, conselheiros de Nero, os quais, por sua vez, se opunham a Sêneca, levou a uma crise que resultou na morte de Agripina e no gradual enfraquecimento político de Sêneca.

Em 62, Sêneca solicitou a Nero para se afastar totalmente das funções públicas, contudo o pedido foi negado. De toda forma, alegando saúde precária, Sêneca passou a se dedicar ao ócio, ou seja, à leitura e à escrita. Sua relação com Nero deteriorou-se principalmente pelo prestígio do filósofo no meio político e intelectual, onde era visto como um possível governante ideal. No início de 65, foi envolvido em uma conjuração para derrubar o imperador e foi condenado à morte por suicídio, morreu em 19 de abril.

Sêneca foi simultaneamente dramaturgo de sucesso, uma das pessoas mais ricas de Roma, estadista famoso e conselheiro do imperador. Sêneca teve que negociar, persuadir e planejar seu caminho pela vida. Ao invés de filosofar da segurança da cátedra de uma universidade, ele teve que lidar constantemente com pessoas não cooperativas e poderosas e enfrentar o desastre, o exílio, a saúde frágil e a condenação à morte. Sêneca correu riscos e teve grandes feitos.

## **Obras filosóficas de Sêneca:**

- [Cartas de um Estoico, Vol I](#) (*Epistulae morales ad Lucilium*)
- [Cartas de um Estoico, Vol II](#)
- [Cartas de um Estoico, Vol III](#)
- [Sobre a Ira \(De Ira\)](#)
- [Consolação a Márcia \(Ad Marciam, De consolatione\)](#)
- [Consolação a Minha Mãe Hélvia \(Ad Helviam matrem, De consolatione\)](#)
- [Consolação a Políbio \(De Consolatione ad Polybium\)](#)
- [Sobre a Brevidade da vida \(De Brevitate Vitae\)](#)

- Da Clemência (*De Clementia*)
- Sobre Constância do sábio (*De Constantia Sapientis*)
- A Vida Feliz (*De Vita Beata*)
- Sobre os Benefícios (*De Beneficiis*)
- Sobre a Tranquilidade da alma (*De Tranquillitate Animi*)
- Sobre o Ócio (*De Otio*)
- Sobre a Providência Divina (*De Providentia*)
- Sobre a Superstição (*De Superstitione*) perdida, citada por Santo Agostinho.

Além de filosofia, Sêneca escreveu também Tragédias e peças de teatro, bastante populares em sua época:

- Hércules furioso (*Hercules furens*)
- As Troianas (*Troades*)
- As Fenícias (*Phoenissae*)
- Medeia (*Medea*)
- Fedra (*Phaedra*)
- Édipo (*Oedipus*)
- Agamemnon
- Tiestes (*Thyestes*)
- Hércules no Eta (*Hercules Oetaeus*)

# Sobre a tradução

A tradução para o português foi baseada na versão em inglês de **Aubrey Stewart** publicada em 1889 por George Bell & Sons disponível no [Internet Archive](#). Ao texto de Stewart foram acrescentadas as notas de rodapé esclarecendo nomes e personagens citados por Sêneca bem como referências a livros de autores mencionados. A leitura das seguintes obras foi fundamental para a conclusão da tradução: 1. [Moral Letters to Lucilius by Seneca](#) por Richard Mott Gummere; 2. [Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome](#) por Brad Inwood; 3. [A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy](#) por William Braxton Irvine.

O texto em latim que consta deste volume é da [Universidade de Tufts](#) disponível na [Perseus Digital Library](#).

Poucas observações sobre a tradução são necessárias.

No latim, o uso da segunda pessoa é natural para expressar a relação de proximidade e familiaridade. Nas traduções em português geralmente usa-se a segunda pessoa (*tu*). Contudo, no português atual, principalmente no Brasil, o uso da terceira pessoa (*você*) me parece mais adequado à intenção de Sêneca, que ensinava filosofia a um amigo. Assim, toda a tradução foi feita em terceira pessoa.

O termo “**fortuna/fortunae**”, para o autor latino, se assemelha à nossa “sorte” ou “destino”, mas era também uma divindade, a deusa do acaso, da sorte (boa ou má), do destino e da esperança.

Correspondia a divindade grega Tique. A Fortuna aparecia geralmente representada cega ou com a vista tapada, pois distribuía seus desígnios aleatoriamente. O nome comum e o nome próprio são dificilmente distinguíveis no texto, portanto, usei sempre “*Fortuna*”.

Aubrey Stewart traduz o latim “**animi/animus**” para “*mind*”, que poderia ser traduzido para português por “mente”. Traduzi por “alma”

ou “espírito” pois acredito estar mais próximo do significado desejado por Sêneca. Nesta mesma linha, quanto ao título, Sêneca usa “***Tranquillitate Animi***”. Na tradução, por Aubrey Stewart, a obra recebe o título “**Peace of mind**”. Usei o termo comumente usado em português: “**Tranquilidade**”.

Que este livro o sirva como amigo, professor e companheiro.

Espero que gostem tanto quanto eu,

**Alexandre Pires Vieira**

**Viena, primavera de 2020**

---

## **NOTAS**

<sup>1</sup> Ver [Carta LXIII](#), 14: “Quem lhe escreve estas palavras não é outro senão eu, que chorou tão excessivamente pelo meu querido amigo Aneu Sereno ... Hoje, no entanto, condeno este ato meu, e entendo que a razão pela qual chorei tanto foi principalmente pois nunca imaginei que sua morte pudesse preceder a minha. O único pensamento que me ocorreu foi que ele era o mais novo, e muito mais novo, – como se o destino seguisse a ordem de nossos tempos!”



# Sobre a Tranquilidade da Alma

## I. [Sereno]

1. Quando me examino, Sêneca, alguns vícios aparecem na superfície, de modo que eu posso colocar minhas mãos sobre eles, enquanto outros são menos distintos e mais difíceis de alcançar, e alguns nem sempre estão presentes, mas se repetem em intervalos: e estes eu deveria considerar os mais problemáticos, sendo como um inimigo errante que ataca uma pessoa quando percebe a oportunidade, e ao mesmo tempo não deixa a pessoa ficar em estado de alerta como na guerra, nem ainda descansar sem medo como na paz.
2. A posição em que me encontro mais especialmente (por que não deveria dizer a verdade como diria a um médico?), é a de não estar completamente liberto dos vícios que temo e odeio, nem ainda completamente escravo deles: meu estado de espírito, embora não o pior possível, é um estado particularmente descontente e melancólico: Eu não estou doente nem saudável.
3. De nada lhe serve dizer-me que todas as virtudes são fracas no início e que adquirem força e solidez com o tempo, pois estou bem ciente de que mesmo aquelas que apenas ajudam o nosso exterior, como a imponência, a reputação por eloquência, e tudo o que apela aos outros, ganham poder com o tempo. Aquelas que nos dão força real e aquelas que nos enganam de uma forma mais cativante, requerem longos anos antes de se adaptarem gradualmente a nós pelo tempo. Mas temo que esse costume, que confirma a maioria das coisas, implante em mim cada vez mais profundamente esse vício. O longo conhecimento das pessoas boas e más leva-nos a

estimá-las todas da mesma forma.

4. O que este estado de fraqueza realmente é, em que a alma se detém entre duas opiniões sem nenhuma inclinação forte para o bem ou para o mal, eu serei mais capaz de lhe mostrar, isoladamente, do que tudo ao mesmo tempo. Eu lhe direi o que me acontece, você precisa descobrir o nome da doença.

5. Devo confessar o maior amor à frugalidade: não me preocupo com uma cama com belos penduricalhos, nem com as roupas trazidas do baú, nem engomadas sob pesos<sup>2</sup> e tornadas brilhantes por frequentes glosas, mas sim com as comuns e baratas, que não requerem cuidado nem para mantê-las nem para vesti-las.

6. Por comida não quero o que precisa de tropas inteiras de servos para prepará-la e admirá-la, nem o que é encomendado muitos dias antes e servido por muitas mãos, mas algo útil e de fácil acesso, sem nada rebuscado ou dispendioso, que se tenha em todas as partes do mundo, não oneroso nem para a fortuna nem para o próprio corpo, sem probabilidade de sair do corpo pelo mesmo caminho pelo qual entrou<sup>3</sup>.

7. Eu gosto de um escravo caseiro bruto e não polido<sup>4</sup>, gosto do meu escravo nascido em minha casa: Gosto da bandeja de prata do meu pai, sem nome de fabricante: não quero uma mesa que seja bela, com recortes de mármore, ou conhecida por toda a cidade pelo número de pessoas da moda a quem pertenceu sucessivamente, mas uma que seja apenas para uso, e que não faça com que os olhos dos hóspedes a ocupem com prazer ou a cobicem de inveja.

8. Enquanto estou bem satisfeito com isso, lembro-me das roupas de um certo estudante, vestido sem os cuidados e esplendores habituais, dos escravos adornados com ouro e de todo um regimento de assistentes resplandecentes<sup>5</sup>. Penso também em casas, onde se pisa sobre pedras preciosas, e onde se encontram objetos de valor em cada canto, onde o próprio teto é brilhantemente pintado, e toda uma nação atende e acompanha uma herança a caminho da ruína. O que dizer das águas, transparentes até o fundo, que correm ao redor dos convidados, e dos banquetes dignos do teatro em que

acontecem?

9. Vindo como venho de um longo curso de parcimônia monótona, me encontro cercado pelo luxo mais brilhante, que ecoa ao meu redor por todos os lados: minha visão fica um pouco deslumbrada com isso: Posso erguer meu coração contra isso com mais facilidade do que meus olhos. E ao retornar dessa visão sou um homem mais triste, embora não pior. Não posso caminhar no meio dos meus próprios bens, com um passo tão altivo como antes, e silenciosamente me invade de um sentimento de perturbação, e uma dúvida se esse modo de vida não seria melhor do que o meu.

Nenhuma dessas coisas altera meus princípios, mas todas elas me perturbam.

10. Em algum momento eu obedeceria às máximas da nossa escola<sup>6</sup> e mergulharia na vida pública, obteria um cargo e me tornaria cônsul, não porque o manto púrpura<sup>7</sup> e o machado do lictor<sup>8</sup> me atraem, mas para que eu possa ser útil aos meus amigos, aos meus parentes, a todos os meus compatriotas e, de fato, a toda a humanidade. Pronto e determinado, sigo os conselhos de Zenão, Cleantes, e Crísipo<sup>9</sup>, todos eles me convidam a participar de assuntos públicos, embora nenhum deles jamais o tenha feito pessoalmente.

11. Então, assim que algo perturba minha mente, que não está acostumada a receber choques, assim que ocorre algo que ou é vergonhoso, como acontece com frequência na vida de todos os homens, ou que não procede com muita facilidade, ou quando assuntos de muito pouca importância exigem que eu dedique muito tempo a eles, eu volto para minha vida de ócio, e, assim como até o rebanho cansado vai mais rápido quando voltam para casa, eu desejo me aposentar e passar minha vida dentro das paredes da minha casa. "Ninguém", digo eu, " me subtraia um dia sem nada me restituir digno de tamanho dispêndio; que minha alma se dedique a si mesma, cultive-se, nada faça que lhe seja alheio, nada que deva ser levado a um juiz. Que seja possível apreciar a tranquilidade livre de inquietações de problema público e privado".

12. Mas sempre que o meu espírito se agita lendo algumas palavras corajosas, ou algum exemplo nobre me impulsiona à ação, quero apressar-me a entrar nos tribunais, colocar minha voz à disposição de um homem, meus serviços à disposição de outro, e tentar ajudá-lo mesmo que eu não consiga, ou sufocar o orgulho de algum advogado que se ensoberbece com o mal merecido sucesso.

13. Mas eu penso, por Hércules, que na especulação filosófica é melhor ver as coisas como elas são, e falar delas por conta própria, e quanto às palavras, confiar nas coisas por elas, e deixar a própria fala, simplesmente seguir para onde elas levam. "Por que você quer construir uma obra que perdure por muito tempo? Não quer fazer isso para que a posteridade possa falar de você: ainda assim nasceu para morrer, e uma silenciosa<sup>10</sup> é a menos miserável. Escreva algo, portanto, num estilo simples, apenas para passar o tempo, para seu próprio uso, e não para sua glória. É preciso menos trabalho quando não se olha para além do presente".

14. E ainda, quando a alma se eleva pela grandeza de seus pensamentos, torna-se ostensiva no uso das palavras, quanto mais sublimes são suas aspirações, mais sublime é o desejo de expressá-las, e sua fala se eleva à dignidade de seu sujeito. Em tais momentos esqueço minha determinação leve e moderada e subo mais alto do que é meu costume, usando uma linguagem que não é a minha própria.

15. Para não multiplicar os exemplos, sou em todas as coisas atendido por essa fraqueza de uma alma bem-intencionada, a cujo nível temo ser gradualmente derrubado, ou o que é ainda mais preocupante, que eu fique sempre pendurado como se estivesse prestes a cair, e para que haja mais problemas do que eu mesmo percebo: pois temos uma visão familiar dos nossos próprios assuntos privados, e a parcialidade sempre obscurece o nosso julgamento.

16. Imagino que muitos homens teriam chegado à sabedoria se não tivessem acreditado que já estavam lá, se não se tivessem enganado propositadamente quanto a algumas partes do seu caráter, e

passado por outras com os olhos vendados: pois não há motivos para supor que a bajulação dos outros seja mais ruinosa para nós do que a nossa. Quem se atreve a dizer a si mesmo a verdade? Quem, por mais numeroso que seja o grupo de cortesãos bajuladores que possa estar cercado, que não é o seu maior lisonjeador?

17. Rogo, então, se tem algum remédio que possa deter esta minha vacilação e me faça digno de lhe dever a paz de espírito. Estou bem ciente de que essas oscilações da alma não são perigosas e nem me ameaçam de nenhuma desordem séria. Para expressar aquilo de que me queixo por um simulacro exato, não estou sofrendo de uma tempestade, mas de enjoo do mar. Tire de mim, pois, esse mal, seja ele qual for, e ajude aquele que está em aflição mesmo ao avistar a terra.

## II [Sêneca]

1. Há muito tempo me pergunto silenciosamente, meu amigo Sereno, a que devo comparar tal estado de espírito, e descubro que nada mais se assemelha a isso do que a conduta daqueles que, depois de recuperados de uma doença longa e grave, ocasionalmente experimentam leves indisposições, e, embora tenham passado pelos estágios finais da doença, ainda têm suspeitas de que ela não os deixou, e embora em perfeita saúde ainda erguem o pulso para serem medido pelo médico, e sempre que se sentem calor suspeitam que a febre está voltando. Tais homens, Sereno, não estão doentes, mas não estão acostumados a estarem saudáveis; assim como um mar ou lago tranquilo, exibem uma certa ondulação quando suas águas estão baixando após uma tempestade.
2. O que você precisa, portanto, não é de nenhum desses remédios mais duros aos quais se fez alusão, não que em alguns casos você deva se controlar, em outros se irritar consigo mesmo, em outros se reprovar severamente, mas que você deve adotar o que vem em último lugar na lista, ter confiança em si mesmo, e acreditar que você está seguindo o caminho certo, sem ser levado de lado pelos inúmeros rastros divergentes dos errantes que o atravessam em todas as direções, alguns deles circulando pelo próprio caminho certo.
3. O que você deseja, não sofrer perturbação, é grandioso e sublime e se avizinha do divino. Os gregos chamam de *euthymía* essa calma firmeza de mente, e há o excelente tratado de Demócrito<sup>11</sup>: eu a chamo "tranquilidade<sup>12</sup>": pois não há necessidade de traduzir de forma tão exata quanto copiar as palavras do idioma grego: o ponto essencial é marcar o assunto em discussão por um nome que deveria ter o mesmo significado do seu nome grego, embora talvez não a mesma forma.

4. O que buscamos, então, é como a alma pode sempre seguir um rumo firme, sem percalços, pode **estar satisfeita consigo mesma e olhar com prazer para o que a rodeia, e não experimentar nenhuma interrupção dessa alegria, mas permanecer em uma condição pacífica, sem nunca estar eufórica ou deprimida**: isso será "tranquilidade". Indaguemos de maneira geral como se poderia chegar a ela: desse remédio de uso comum você tomará quanto quiser.

5. Enquanto isso, devemos arrastar para a luz toda a doença, e então cada um reconhecerá sua parte: ao mesmo tempo, compreenderá quanto menos sofre pela sua auto depreciação do que aqueles que estão ligados por alguma afirmação pomposa que fizeram, e são oprimidos por algum grande título de honra, de modo que a vergonha, mais do que o seu próprio livre arbítrio, os obriga a manter o fingimento.

6. O mesmo se aplica tanto àqueles que sofrem de volúpia e de constantes mudanças de propósitos, que sempre gostam mais do que já desistiram, como àqueles que apenas bocejam e se alvoroçam: acrescenta-se a esses que, como os que dormem mal, se voltam de um lado para o outro e se acomodam primeiro de uma maneira e depois de outra, até que finalmente descansam por puro cansaço: na formação dos hábitos de suas vidas, muitas vezes terminam adotando alguns aos quais não são mantidos por nenhuma aversão à mudança, mas na prática da qual a velhice, que resiste à inovação, os pegou vivos: acrescente também aqueles que não são de modo algum inconstantes, mas que devem agradecer a sua inércia, não a sua coerência por serem assim, e que continuam a viver não da maneira que desejam, mas da maneira que começaram a viver.

7. Há outras formas especiais desta doença, mas que têm apenas um efeito, o de tornar as pessoas insatisfeitas consigo mesmas. Isso se origina de uma desordem mental e de desejos que se tem medo de expressar ou de não conseguir realizar, quando os homens ou não ousam tentar tanto quanto desejam, ou fracassam em seus esforços e dependem inteiramente da esperança: tais pessoas são sempre

inconstantes e volúveis, o que é uma consequência necessária da vida em estado de suspense: tomam qualquer caminho para chegar aos seus fins, e ensinam e forçam a usar meios desonrosos e difíceis para fazê-lo, de modo que, quando a sua labuta foi em vão, são feitos infelizes pela desgraça do fracasso, e não se arrependem de terem ansiado pelo que estava errado, mas de terem ansiado por ele em vão.

8. Começam então a sentir arrependimento pelo que fizeram, e receiam recomeçar, e sua alma cai gradualmente num estado de vacilação sem fim, porque não podem comandar nem obedecer às suas paixões, de titubeio, porque sua vida não pode se desenvolver adequadamente, e de decadência, à medida que a alma fica estupefata pelas decepções.

9. Todos esses sintomas se agravam quando sua aversão a uma penúria laboriosa os leva ao ócio e aos estudos solitários, insuportáveis para uma alma ansiosa por participar dos assuntos públicos, desejosa de ação e naturalmente inquieta, porque, naturalmente, encontra em si poucos recursos: quando perde o prazer que o próprio negócio proporciona aos homens atarefados, não pode suportar a sua casa, a solidão, ou as paredes de uma sala, e se considera com aversão quando deixado a si mesmo.

10. Daí surge aquele cansaço e insatisfação consigo mesmo, aquele atirar-se de um lado para o outro de uma alma que não encontra descanso em lugar algum, aquela resistência infeliz e pouco disposta ao lazer forçado. Em todos os casos em que a pessoa se envergonha de confessar a verdadeira causa do seu sofrimento, e em que a modéstia leva a conduzir o seu sofrimento para dentro de si, os desejos se amontoam em um pequeno espaço sem qualquer ventilação se sufocam mutuamente. Vem daí a melancolia e o abatimento do espírito, e mil vacilações da alma instável, que é mantida em suspense por esperanças não satisfeitas, e entristecida pelas desilusões: vem daí o estado de espírito daqueles que odeiam sua ociosidade, reclamam que nada têm a fazer, e veem o progresso dos outros com o mais amargo ciúme: pois **uma indolência infeliz favorece o crescimento da inveja, e os homens que não**

**conseguem vencer a si mesmos desejam que todos os outros sejam arruinados.**

11. Essa aversão ao progresso dos outros homens e o desapontamento dos próprios produz uma alma irada contra a fortuna, viciada em reclamar da época em que vive para se recolher em cantos e murmurar sobre sua miséria, até ficar doente e cansada de si mesma: pois a alma humana é naturalmente ágil e apta ao movimento: ela se deleita em cada oportunidade de excitação e esquece de si mesma, e quanto pior a disposição do homem, mais ele se deleita com isso, pois gosta de se desgastar com a agitação, assim como algumas úlceras anseiam pelas mãos que as machucam e se deleitam em ser tocadas, e a coceira gosta de qualquer coisa que a arranhe.

12. Da mesma forma, asseguro-lhes que essas mentes sobre as quais os desejos se espalham como úlceras malignas, têm prazer em labutas e problemas, pois há coisas que agradam ao nosso corpo e ao mesmo tempo lhe dão uma certa dose de dor, como se virar e mudar de lado antes de se cansar, ou se arrefecer em uma posição após a outra. É como o Aquiles de Homero deitado primeiro sobre seu rosto, depois sobre suas costas, colocando-se em várias posições<sup>13</sup>, e, como as pessoas doentes não o fazem, não suportando nenhuma delas por muito tempo, e usando as mudanças como se fossem remédios.

13. Por isso, os homens empreendem andanças sem rumo, viajam por costas distantes e, em um momento, no mar, em outro por terra, procuram acalmar essa volubilidade de disposição que sempre está insatisfeita com o presente. "*Agora vamos à Campânia*<sup>14</sup>: *agora estou farto do bom cultivo: vamos ver regiões selvagens, vamos percorrer os bosques de Brútio e Lucânia*<sup>15</sup>": no entanto, em meio a esse deserto, quer-se que alguma coisa de belo alivie os olhos mimados, depois de tanto tempo de morada em lugares selvagens: "*vamos procurar Tarento com seu famoso porto, seu clima de inverno ameno e seu distrito, suficientemente rico para suportar até mesmo as grandes hordas dos tempos antigos*". Voltemos agora à cidade: nossos ouvidos há muito sentem falta dos seus gritos e

ruídos: seria agradável também desfrutar da visão do derramamento de sangue humano.

14. Assim uma viagem sucede a outra, e uma visão se transforma em outra. Como diz Lucrécio <sup>16</sup>: - *"Assim todo mortal de si mesmo foge;"* mas o que se ganha com isso, se não foge de si mesmo? Segue a si mesmo e se sobrecarrega com o seu mais pesado companheirismo.

15. Temos de compreender, portanto, **que o que nos aflige não é culpa dos lugares, mas de nós mesmos: somos fracos quando há algo a suportar, e não podemos suportar nem o trabalho, nem o prazer, nem os próprios negócios, nem os de outrem por muito tempo.** Isso tem levado alguns homens à morte, porque, alterando frequentemente seu propósito, são sempre levados de volta ao mesmo ponto e não deixam espaço para nada de novo. Estavam fartos da vida e do próprio mundo, e como todas as indulgências lhes apalparam, começaram a se perguntar: *"Por quanto tempo vamos continuar fazendo a mesma coisa?"*

### III

1. Você me pergunta o que eu acho que é melhor usarmos para nos ajudar a suportar este tédio. "O melhor - como diz Atenodoro<sup>17</sup> - é ocupar-se dos negócios, da gestão dos assuntos do Estado e dos deveres de um cidadão: pois como alguns passam o dia a exercitarse ao sol e a cuidar da sua saúde corporal, e os atletas acham mais útil passar a maior parte do seu tempo a alimentar os músculos e a força a cujo cultivo dedicaram a vida; assim também para vocês que estão treinando a alma para participar das lutas da vida política, é muito mais honroso estar assim a trabalhar do que estar no ocioso. Aquele cujo objetivo é estar a serviço dos seus compatriotas e de todos os mortais, exercita-se e faz o bem ao mesmo tempo quando está absorto nos negócios e está trabalhando o melhor que pode, tanto no interesse do público como do homem privado.

2. "Mas", continua ele, "porque a ingenuidade dificilmente está segura entre ambições tão furiosas e tantos homens que desviam alguém do caminho certo, e é sempre certo encontrar mais obstáculos do que ajuda, devemos nos retirar do fórum e da vida pública, e uma grande alma, mesmo em uma posição privada, pode encontrar espaço onde se expandir livremente. O confinamento em covis restringe as forças de leões e criaturas selvagens, mas isso não se aplica aos seres humanos, que muitas vezes realizam os trabalhos mais importantes na solidão.

3. Que o ser humano, porém, só se retire de tal modo que, onde quer que passe seu ócio, seu desejo ainda possa ser o de beneficiar tanto os homens individuais como a humanidade, tanto com seu intelecto, sua voz, como com seus conselhos. O homem que presta bons serviços ao Estado não é apenas aquele que apresenta candidatos a cargos públicos, que defende os acusados e dá seu voto em questões de paz e de guerra, mas aquele que encoraja os

jovens a fazer o bem, que supre a atual carência de bons mestres, infundindo-lhes na alma os princípios da virtude, que agarra e retém aqueles que se precipitam na busca da riqueza e do luxo, e, se nada mais fizer, pelo menos controla seu curso - tal homem presta serviços ao público, embora em uma posição privada.

4. Aquele que decide entre estrangeiros e cidadãos (como *pretor peregrinus*), ou, como *pretor urbanus*<sup>18</sup>, pronuncia a sentença aos pretendentes em seu tribunal por determinação de seu assistente, ou aquele que lhes mostra o que significa justiça, sentimento filial, perseverança, coragem, desprezo pela morte e conhecimento dos deuses, e o quanto um homem é ajudado por uma boa consciência?

5. Se então você transferir para a filosofia o tempo que você tira do serviço público, você não será um desertor ou se terá recusado a desempenhar a sua própria tarefa. Um soldado não é apenas aquele que está nas fileiras e defende a direita ou a esquerda do exército, mas também aquele que guarda os portões - um serviço que, embora menos perigoso, não é sinecura - que vigia e se encarrega do arsenal: embora todos estes sejam deveres sem derramamento de sangue, ainda assim eles contam como serviço militar.

6. Assim que você se dedicar à filosofia, terá superado todo desgosto da vida: não desejará as trevas porque está cansado da luz, nem será um problema para si mesmo e inútil para os outros: adquirirá muitos amigos, e todos os melhores homens serão atraídos para você: pois a virtude, por mais obscura que seja, não pode ser escondida, mas dá sinais de sua presença: quem for digno, a seguirá pelos seus passos:

7. Mas se abandonarmos toda a sociedade, virarmos as costas a toda a raça humana, e vivermos comungando sozinhos conosco mesmos, esta solidão sem qualquer ocupação interessante levará a uma carência de algo a fazer: começaremos a construir e a demolir, a represar o mar, a fazer fluir as águas através dos obstáculos naturais e, em geral, a fazer uma má disposição do tempo que a Natureza nos deu para vivermos: alguns de nós usam-no com relutância, outros desperdiçam-no;

8. Alguns de nós o gastam para que possamos mostrar uma contabilidade de lucros e perdas, outros para que não lhes restem bens: do qual nada pode ser mais vergonhoso. Muitas vezes um homem que é muito velho em anos não tem nada além da sua idade, pelo que possa provar que já viveu muito tempo".

## IV

1. Para mim, meu querido Sereno, Atenodoro parece ter cedido demasiado aos tempos, tendo fugido demasiado cedo: Não negarei que às vezes é preciso reformar-se, mas é preciso reformar-se lentamente, ao ritmo dos pés, sem perder os alferes ou a honra como soldado: aqueles que fazem as pazes com as armas nas mãos são mais respeitados pelos inimigos e mais seguros nas próprias mãos.
2. Isto é o que eu penso que deve ser feito pela virtude e por aquele que pratica a virtude: se a Fortuna se sobrepõe a ele e o priva do poder da ação, que não vire imediatamente as costas ao inimigo e jogue fora suas armas e fuja em busca de um esconderijo, como se houvesse algum lugar onde a Fortuna não pudesse persegui-lo, mas que ele seja mais parcimonioso em sua aceitação do cargo público e, após a devida deliberação, descubra alguns meios pelos quais ele possa ser útil ao Estado.
3. Ele não pode servir no exército: então que ele se torne um candidato a um cargo público: ele deve viver numa posição privada? Então que ele seja um advogado: ele está condenado a manter silêncio? Então que ele ajude seus compatriotas com conselhos silenciosos. É perigoso para ele entrar no fórum? Então deixe-o provar ser um bom companheiro, um amigo fiel, um hóspede sóbrio nas casas das pessoas, em exposições públicas, e em vinícolas. Suponhamos que ele tenha perdido o status de cidadão; então que ele exerça o de homem.
4. Nossa razão para nos recusarmos magnanimamente a nos confinar dentro das muralhas de uma cidade<sup>19</sup>, por termos saído para desfrutar de relações com todas as terras e por nos professarmos cidadãos do mundo é que assim possamos obter um teatro mais amplo no qual possamos mostrar nossa virtude. O

tribunal dos juízes está fechado para você, está proibido de se dirigir ao povo da cidade, ou de ser candidato nas eleições? Então desvie os olhos de Roma, e veja que grande extensão de território, que número de nações se apresentam diante de você. Assim, nunca é possível que tantas saídas sejam fechadas contra a sua ambição que mais não permaneçam abertas a ela.

5. Mas repare se toda a proibição não se origina da sua própria culpa. Você não aceita dirigir os assuntos do Estado a não ser como cônsul, prítane<sup>20</sup>, cérix<sup>21</sup> ou sufete<sup>22</sup>. O que devemos dizer se você se recusa a servir no exército a não ser como general ou tribuno militar? Mesmo que outros formem a primeira linha, e que a sua sorte o tenha colocado entre os veteranos da terceira<sup>23</sup>, faça lá o seu dever com a sua voz, encorajamento, exemplo e espírito: mesmo que as mãos de um homem sejam cortadas, ele pode encontrar meios para ajudar o seu lado numa batalha, se ele se mantiver firme e apoiar os seus camaradas.

6. Faça algo desse tipo você mesmo: se a Fortuna o retirar da linha de frente, fique de pé mesmo assim eibre por seus companheiros, e se alguém calar sua boca, fique de pé mesmo assim e ajude seu grupo em silêncio. Os serviços de um bom cidadão nunca são jogados fora: ele faz o bem por ser ouvido e visto, pela sua expressão, pelos seus gestos, pela sua determinação silenciosa e pela sua própria caminhada.

7. Como alguns remédios nos beneficiam pelo seu cheiro, bem como pelo seu gosto e toque, assim a virtude, mesmo quando escondida e à distância, nos dá utilidade. Se ela se move à sua vontade e goza dos seus justos direitos, ou se só pode aparecer no mundo exterior em sofrimento e é forçada a diminuir a vela sob a tempestade, seja ela desocupada, silenciosa, e emparedada em um alojamento estreito, ou exposta abertamente, seja qual for o disfarce que ela possa apresentar, ela sempre faz o bem.

8. O quê? Você acha que o exemplo de alguém que pode repousar nobremente não tem valor? É de longe o melhor plano, portanto, misturar o ócio com os negócios, sempre que impedimentos do

acaso ou o estado dos negócios públicos proíbam levar uma vida ativa: pois nunca se está tão afastado de todas as atividades a ponto de não encontrar espaço para uma ação honrosa.

# V

1. Será que você poderia encontrar uma cidade mais miserável do que a de Atenas quando estava sendo dilacerada pelos trinta tiranos<sup>24</sup>? Eles mataram trezentos cidadãos, todos os melhores homens, e não pararam por terem feito isso, mas a sua crueldade se tornou estimulada pelo exercício. Na cidade que possuía aquele tribunal mais reverendo, a Corte do Areópago, que possuía um senado, e uma assembleia popular que era como um senado, encontrava-se diariamente um grupo miserável de açougueiros, e a infeliz Casa do Senado estava lotada de tiranos. Um estado, no qual havia tantos tiranos que teriam sido suficientes para formar um corpo de guarda, certamente poderia ter descansado da luta; parecia impossível para a alma dos homens até mesmo conceber esperanças de recuperar sua liberdade, nem poderiam ver qualquer espaço para um remédio para tal massa de maldade: pois de onde poderia o infeliz estado obter tantos Harmódios<sup>25</sup> necessários para matar tantos tiranos?

2. No entanto, Sócrates estava no meio da cidade, e consolava seus patrícios enlutados, encorajava aqueles que desesperavam da república, por suas reprovações levava os ricos, que temiam que suas riquezas fossem sua ruína, a um arrependimento tardio de sua avareza, e se movia como um grande exemplo para aqueles que desejavam imitá-lo, porque andava um homem livre no meio de trinta senhores.

3. Contudo, a própria Atenas o colocou na prisão, e a própria Liberdade não podia suportar a liberdade<sup>26</sup> de quem havia tratado com desprezo todo um bando de tiranos: talvez saibam, portanto, que mesmo em estado oprimido um homem sábio pode encontrar uma oportunidade para se colocar à frente, e que em próspera e florescente insolêncnia, ciúmes e mil outros vícios covardes.

4. Devemos, pois, expandir-nos ou contrair-nos conforme o Estado se apresente a nós<sup>27</sup>, ou conforme a Fortuna nos ofereça oportunidades; mas, em todo caso, devemos mover-nos e não ficar ainda paralisados pelo medo: não, é o melhor homem que, embora o perigo o ameace por todos os lados e as armas e as algemas o obstruam, no entanto, não prejudica nem oculta a sua virtude; pois manter-se a salvo não significa enterrar-se a si mesmo.

5. Penso que Curio Dentato<sup>28</sup> falou verdadeiramente quando disse que preferia estar morto a viver: o pior de todos os males é deixar as fileiras dos vivos antes de morrer; no entanto, é seu dever, se por acaso vive numa época em que não é fácil servir ao Estado, dedicar mais tempo ao ócio e à literatura. Assim, como se você estivesse fazendo uma viagem perigosa, você pode, de tempos em tempos, colocar-se no porto, e libertar-se dos negócios públicos sem esperar que ele o faça.

# VI

1. Devemos, no entanto, primeiro examinar-nos a nós mesmos, depois o negócio que nos propomos a realizar, depois aqueles para os quais ou em cuja sociedade o realizamos.
2. É, sobretudo, necessário formar uma verdadeira estimativa de si mesmo, porque, em regra, achamos que podemos fazer mais do que somos capazes: um homem é levado longe demais pela confiança em sua eloquência, outro exige mais de seu patrimônio do que ele pode produzir, outro sobrecarrega um corpo fraco com algum trabalho pesado. Alguns homens são demasiado envergonhados para a condução dos negócios públicos, que exigem uma atitude de descontração: o orgulho obstinado de alguns torna-os impróprios para os tribunais: alguns não conseguem controlar sua raiva, e rompem em linguagem descontrolada com a mais leve provocação: alguns não conseguem conter sua espirituosidade ou resistir a fazer piadas arriscadas: para todos esses homens o ócio é melhor que o trabalho: uma natureza ousada, altiva e impaciente deve evitar tudo o que possa levá-la a usar de uma liberdade de expressão que a arruinará.
3. Em seguida, devemos fazer uma estimativa do assunto que queremos tratar, e comparar nossas forças com a façanha que estamos prestes a empreender: pois o portador deve ser sempre mais poderoso do que sua carga: de fato, cargas que são pesadas demais para o portador necessariamente o devem esmagar.
4. Alguns assuntos também não são tão importantes em si mesmos, pois são prolíficos e conduzem a muito mais trabalho, o qual, por envolver-nos em novas e variadas formas de atuação, convém que sejam recusados. Também não se deve engajar em nada de que não seja livre para recuar: apegue-se a algo que possa terminar, ou, pelo menos, que acredite poder terminar: é melhor não se intrometer

naquelas operações que crescem em importância, enquanto estão sendo transacionadas, e que não vão parar onde você pretendia que fossem interrompidas.

## VII

1. Em todos os casos, deve-se ter cuidado na escolha dos homens, e ver se eles são dignos de que lhes concedamos uma parte de nossa vida, ou se vamos perder nosso próprio tempo e o deles também: pois alguns até nos consideram em dívida para com eles por causa dos nossos serviços a eles.
2. Atenodoro disse que "não jantaria com um homem que não lhe fosse grato por isso": ou seja, imagino, que muito menos iria jantar com aqueles que retribuem à mesa os serviços dos amigos e consideram os pratos como donativos, como se eles se excedessem para fazer honra aos outros. Tire desses homens suas testemunhas e espectadores: eles não terão prazer na gula solitária. Você deve decidir se a sua disposição é mais adequada para a ação vigorosa ou para a especulação tranquila e a contemplação, e deve adotar aquilo para o qual a disposição do seu gênio o inclina. Isócrates colocou as mãos sobre Éforo<sup>29</sup> e o afastou do fórum, pensando que ele seria mais útil na compilação de crônicas; pois nenhum bem se faz forçando a alma a se engajar em um trabalho não apropriado: quando a Natureza resiste, o esforço é vã.
3. Mas nada agrada tanto à alma como uma amizade fiel e agradável: que bênção é quando há alguém cujo peito está pronto para receber com segurança todos os seus segredos, cujo conhecimento de suas ações você teme menos do que a sua própria consciência, cuja conversa afasta suas ansiedades, cujos conselhos auxiliam seus planos, cuja alegria dissipá sua tristeza, cuja própria visão o encanta! Devemos escolher para nossos amigos homens que estejam, tanto quanto possível, livres de grandes ambições: pois os vícios são contagiosos, e passam de um homem para o seu próximo, e ferem aqueles que os tocam.
4. Como, portanto, em tempos de epidemia, temos de ter cuidado

para não nos sentarmos ao lado de pessoas infectadas e em quem a doença está enraivecida, porque, ao fazê-lo, correremos o perigo e pegaremos a peste do seu próprio hálito; assim, também, ao escolhermos as disposições de nossos amigos, devemos ter o cuidado de selecionar aqueles que estão o mais longe possível de serem contaminados pelo mundo; pois a maneira de criar a doença é misturar o que é sadio com o que é enfermo. Não lhe aconselho, porém, a seguir ou atrair ninguém, a não ser um homem sábio; pois onde encontrará aquele que durante tantos séculos procuramos em vão? no lugar do melhor homem possível, leve aquele que for menos mau.

5. Dificilmente você encontraria tempo que lhe permitisse fazer uma escolha mais feliz do que se pudesse procurar um homem bom entre os Platões e Xenofontes e o resto dos discípulos de Sócrates, ou se lhe tivesse sido permitido escolher um da época de Catão: uma época que carregou muitos homens dignos de nascer no tempo de Catão<sup>30</sup> (assim como também carregou muitos homens piores do que jamais foram conhecidos antes, planejadores dos crimes mais tenebrosos: pois precisava de ambas as classes para fazer Catão ser compreendido: queria tanto homens bons, para que ele pudesse ganhar a aprovação deles, quanto homens maus, contra os quais ele poderia provar o seu valor): mas nos dias de hoje, quando há tanta escassez de homens bons, você deve ser menos reticente na sua escolha.

6. Acima de tudo, porém, **evite homens desanimadores que resmungam de tudo o que acontece, encontrando algo de que se queixar em tudo**. Embora ele possa continuar leal e amigável para contigo, a paz de espírito de alguém é destruída por um companheiro, cuja alma está azedada e que encontra cada incidente com um gemido.

## VIII

1. Passemos agora à consideração do patrimônio, **essa fonte mais fértil das dores humanas: se compararmos todos os outros males de que sofremos - mortes, enfermidades, medos, arrependimentos, dores e fadigas - com as misérias que o nosso dinheiro nos inflige, este último pesará muito mais do que todos os outros.**
2. Reflita, pois, **quanto menos dor é nunca ter tido dinheiro do que tê-lo perdido**: assim entenderemos que quanto menos a pobreza tem a perder, menos tormento tem com que nos afigir: pois você está enganado se supõe que os ricos suportam suas perdas com maior espírito do que os pobres: uma ferida causa a mesma quantidade de dor ao maior e ao menor corpo.
3. Foi um belo ditado de Bion<sup>31</sup>, "que dói aos carecas tanto quanto aos cabeludos terem seus cabelos arrancados": você pode estar certo de que o mesmo se aplica aos ricos e aos pobres, de que seu sofrimento é igual: pois seu dinheiro se agarra a ambas as classes e não pode ser arrancado sem que eles o sintam: no entanto, é mais suportável, como já disse, e mais fácil não ganhar propriedade do que perdê-la, e, portanto, verá que aqueles sobre os quais a Fortuna nunca sorriu são mais alegres do que aqueles sobre os quais ela desertou.
4. Diógenes<sup>32</sup>, um homem de espírito infinito, percebeu isso e impossibilitou que lhe fosse tirado qualquer coisa. Chame isso de precariedade, miséria, carência, necessidade ou qualquer nome desdenhoso que lhe agrade: Considerarei tal homem feliz, a menos que você me encontre outro que não possa perder nada. Se não me engano, é um atributo real entre tantos avarentos, malfeiteiros e ladrões, ser o único homem que não pode ser ferido.
5. Se alguém duvida da felicidade de Diógenes, duvida se a posição

dos deuses imortais é de felicidade plena, pois eles não têm fazendas ou jardins, não têm propriedades de valor arrendadas a inquilinos desconhecidos, nem grandes títulos de crédito no mercado monetário. Não se envergonha de si mesmo, você que olha as riquezas com admiração estupefata? Olhe para o universo: você verá os deuses totalmente desprovidos de propriedade, e não possuindo qualquer coisa, ainda que deem tudo.

6. Você acha que esse homem que se despojou de todos os acessórios fortuitos é um pobre, ou um semelhante aos deuses imortais? Você considera Demétrio<sup>33</sup>, o libertado de Pompeu<sup>34</sup>, um homem feliz, aquele que não tinha vergonha de ser mais rico do que Pompeu, que era diariamente munido de uma lista com o número de seus escravos, como um general faz com o do seu exército, embora há muito merecesse que todas as suas riquezas consistissem num par de subordinados<sup>35</sup>, e numa cela mais espaçosa do que os outros escravos?

7. Mas o único escravo de Diógenes fugiu dele, e quando foi apontado para Diógenes, ele não achou que valesse a pena buscá-lo de volta. "É uma vergonha", disse ele, "que Manes possa viver sem Diógenes, mas que Diógenes não possa viver sem Manes". Ele me parece ter dito: "Fortuna, não se intrometa: Diógenes não tem mais nada que lhe pertença. O meu escravo fugiu? Não, ele se afastou de mim como um homem livre".

8. Uma casa cheia de escravos requer comida e roupa: as barrigas de tantas criaturas famintas têm que ser preenchidas: temos que comprar roupas para eles, temos que vigiar suas mãos mais ladras, e temos que fazer uso dos serviços de pessoas que nos lamentam e nos execram. Quão mais feliz é aquele que não deve nada a ninguém, a não ser o que se pode privar com a maior facilidade!

9. Mas, como não temos tal força de espírito, devemos, em todo caso, diminuir a extensão dos nossos bens, para estarmos menos expostos aos ataques da sorte: aqueles homens cujos corpos podem estar dentro do abrigo de suas armaduras, estão mais aptos para a guerra do que aqueles cujo enorme tamanho se estende por toda

parte para além dela, e os expõe a feridas: **a melhor quantidade de bens a ter é aquela que é suficiente para nos afastar da pobreza, mas que ainda não nos deixei muito distante dela.**

## IX

1. Ficaremos satisfeitos com essa medida de riqueza se antes tivermos tido prazer na frugalidade, sem a qual nenhuma riqueza é suficiente e com a qual nenhuma é insuficiente, especialmente porque o remédio está sempre à mão, e a própria pobreza, chamando a ajuda da frugalidade, pode converter-se em riqueza.
2. Acostumemo-nos a deixar de lado o mero espetáculo exterior e a medir as coisas pelos seus usos, não pelos seus adornos decorativos: que nossa fome seja domada pela comida, nossa sede saciada pela bebida, nossa luxúria confinada dentro dos limites da necessidade; que aprendamos a usar nossas próprias pernas<sup>36</sup>, e a arrumar nosso vestuário e nosso modo de vida de acordo com o que foi aprovado por nossos antepassados, e não na imitação de modelos novos: aprendamos a aumentar a nossa castidade, a reprimir a luxúria, a estabelecer limites ao nosso orgulho, a aliviar a nossa raiva, a olhar para a pobreza sem preconceitos, a praticar a frugalidade, embora muitos tenham vergonha de o fazer, a aplicar remédios baratos aos desejos da natureza, a manter todas as esperanças e aspirações indisciplinadas como se estivessem fechadas à chave, e a fazer com que o nosso objetivo seja obter as nossas riquezas de nós mesmos e não da Fortuna.
3. Nunca poderemos afastar a tão profunda e vasta diversidade da iniquidade com que somos ameaçados a ponto de não sentir o peso de muitas tempestades, se oferecermos largas velas ao vento do mar: temos de atrair nossos assuntos para uma estreita faixa, para tornar inúteis os dardos da Fortuna. Por esta razão, às vezes pequenos contratemplos se transformaram em remédios, e desordens mais graves foram curadas por outras mais leves. Quando a alma não presta atenção aos bons conselhos e não pode ser trazida à razão por medidas mais brandas, pois não devemos

pensar que seus interesses estão sendo servidos pela pobreza, pela vergonha ou pela ruína financeira que lhe está sendo aplicada? Um mal é contrabalançado por outro. Ensine-nos então a poder jantar sem toda Roma para olhar, a sermos servidos por menos escravos, a conseguir roupas que cumpram seu propósito original, e a viver em uma casa menor. A curva interior é a que se deve tomar, não só nas corridas e nas competições do circo, mas também na disputa da vida; até mesmo as atividades literárias, que são as que mais meritórias para um cavalheiro gastar dinheiro, só são justificáveis enquanto se mantiverem dentro dos limites.

4. Qual a utilidade de possuir inúmeros livros e bibliotecas<sup>37</sup>, cujos títulos seu dono dificilmente consegue ler em uma vida? Um aluno é excessivamente impressionado por tal massa, não instruído, e é muito melhor se dedicar a poucos escritores do que folhear muitos.

5. Quarenta mil livros foram queimados em Alexandria<sup>38</sup>: alguns teriam elogiado esta biblioteca como um memorial muito nobre da riqueza real, como Tito Lívio<sup>39</sup>, que diz que foi "um esplêndido resultado do gosto e do cuidado atento dos reis". Não teve nada a ver com gosto ou cuidado, mas foi um luxo aprendido, não, nem mesmo aprendido, pois o acumularam, não para aprender, mas para fazer um espetáculo, como muitos homens que sabem menos sobre letras do que se espera de um escravo, e que usam seus livros não para ajudá-lo nos estudos, mas para ornamentar sua sala de jantar. Que um homem, então, obtenha quantos livros quiser, mas nenhum para mostrar.

6. "É mais respeitável", diz você, "gastar seu dinheiro em tais livros do que em vasos de latão coríntio e pinturas". Não é assim: tudo o que é levado ao excesso está errado. Que desculpas você pode encontrar para um homem que está ansioso para comprar estantes de marfim e cedro<sup>40</sup>, para colecionar obras de autores desconhecidos ou desacreditados, e que fica bocejando em meio a tantos milhares de livros, cujas lombadas e títulos lhe agradam mais do que qualquer outra parte deles?

7. Assim, nas casas dos homens mais preguiçosos, você verá as

obras de todos os oradores e historiadores empilhadas sobre estantes que chegam até o teto. **Nos dias de hoje, uma biblioteca tornou-se tão necessária como um apêndice de uma casa como um banho quente e frio.** Eu os desculparia imediatamente se realmente fossem levados por um zelo excessivo pela literatura; mas como é, estas obras de gênio sagrado, com todos os bustos de autores que as enfeitam, são meramente compradas para exibição e para servir de mobília de parede.

## X

1. Supõe, porém, que a sua vida se tornou cheia de problemas e que, sem saber o que estava fazendo, caiu em alguma armadilha que a Fortuna pública ou privada lhe armou, e que não pode desamarrá-la nem quebrá-la: então, lembre-se de que os homens presos sofrem muito, a princípio, por causa dos fardos e das obstruções nas pernas: depois, quando se decidem a não se preocupar com elas, mas a suportá-las, a necessidade os ensina a suportá-las com bravura e o hábito em suportá-las com facilidade. **Em cada estação da vida você encontrará diversões, relaxamentos e prazeres; isto é, desde que esteja disposto a fazer dos males mais leves ao invés de odiosos.**

2. Sabendo a que tristezas nascemos, nada há pelo qual a Natureza mais mereça nosso agradecimento do que ter inventado o hábito como alívio do infortúnio, o qual logo nos acostuma aos mais severos males. Ninguém poderia resistir ao infortúnio se exercessem permanentemente a mesma força que no início.

3. Estamos todos acorrentados à Fortuna: a corrente de alguns homens é frouxa e feita de ouro, a de outros é apertada e de metal mais mesquinho: mas que diferença isso faz? Estamos todos incluídos no mesmo cativeiro, e mesmo aqueles que nos amarraram estão amarrados a si mesmos, a menos que você pense que uma corrente do lado esquerdo<sup>41</sup> é mais leve de suportar: um homem pode estar amarrado por um cargo público, outro pela riqueza: alguns têm de suportar o peso da nobreza, alguns de um nascimento humilde: alguns estão sujeitos às ordens de outros, alguns apenas às suas próprias: alguns são mantidos em um lugar, sendo banidos para lá, outros, sendo eleitos para o sacerdócio<sup>42</sup>. Toda vida é escravidão:

4. **Que cada homem se reconcilie com a sua sorte, reclame dela**

**o mínimo possível**, e se agarre a qualquer bem que esteja ao seu alcance. Nenhuma condição pode ser tão miserável que uma alma imparcial não possa encontrar nela compensações. Locais pequenos, se engenhosamente divididos, podem ser utilizados para muitos propósitos diferentes, e a disposição tornará habitável um quarto ainda estreito. Chame o bom senso em seu auxílio contra as dificuldades: é possível suavizar o que é duro, alargar o que é estreito e fazer com que cargas pesadas pressionem menos severamente aquele que as suporta com habilidade.

5. Além disso, não devemos permitir que os nossos desejos se desviem para longe, mas devemos fazê-los confinar-se à nossa vizinhança imediata, pois não suportarão estar totalmente trancados. Devemos deixar de lado coisas que ou não podem acontecer ou só podem ser realizadas com dificuldade, e persegui-las, depois das que estão próximas e ao alcance das nossas esperanças, lembrando sempre que todas as coisas são igualmente sem relevância, e que, embora tenham uma aparência exterior diferente, são todas iguais, vazias por dentro. Nem invejemos aqueles que estão em lugares altos: as alturas que nos parecem elevadas são íngremes e escarpadas.

6. Mais uma vez, aqueles que o destino indelicado colocou em situações críticas estarão mais seguros se mostrarem tão pouco orgulho em sua posição de orgulho quanto possível, e fizerem tudo o que puderem para fazer descer suas fortunas ao nível das dos outros homens. Há muitos que precisam apegar-se ao seu alto pináculo de poder, porque não podem descer dele a não ser caindo de cabeça: no entanto, asseguram-nos que seu maior fardo está sendo obrigado a ser carregado para os outros, e que são presos ao seu alto posto, em vez de serem elevados a ele: que, então, dispensando justiça, clemência e bondade com mão aberta e liberal, se prestem assistência para frear sua queda, e aguardando com expectativa a manutenção de sua posição com mais esperança. No entanto, nada se liberta dessas alternâncias de esperança e medo tão bem como a fixação de um limite para nossos sucessos, não permitindo que a Fortuna escolha o momento de parar nossa

carreira, mas que pare por conta própria, muito antes de precisarmos fazê-lo. Agindo assim, certos desejos despertarão nossos espíritos e, ainda assim, estando confinados dentro de limites, não nos levarão a embarcar em empreendimentos vastos e incertos.

## XI

1. Estas minhas observações se aplicam apenas à pessoa imperfeita, comum e insensata, não ao sábio, que não precisa caminhar com tímida e cautelosa marcha: pois tem tal confiança em si mesmo que não hesita em ir diretamente aos dentes da Fortuna, e nunca lhe dará espaço. Tampouco tem motivos para temê-la, pois não conta apenas com os tagarelas (escravos), os bens e os altos cargos, mas também com o seu corpo, os seus olhos, as suas mãos e tudo aquilo cujo uso nos é mais caro, não, nem mesmo a si mesmo, pois ele vive como se os tivesse emprestado, e está disposto a devolvê-los alegremente sempre que são reclamados.
2. Mas ele não se considera sem valor, porque sabe que não é seu, mas cumpre todos os seus deveres com tanto cuidado e prudência como um homem piedoso e escrupuloso cuidaria dos bens deixados a seu cargo como fiel depositário. Quando for convidado a desistir deles, não se queixará da Fortuna, mas dirá: "Agradeço-lhe pelo que tive em meu poder":
3. Tenho administrado a sua propriedade de modo a aumentá-la em grande parte, mas como você me ordenou, eu a devolvo e a devolvo de boa vontade e com gratidão. Se você ainda desejar que eu possua algo seu, eu o guardarei para você se você tiver outra visão, eu devolvo em suas mãos e faço a restituição de toda a minha prata forjada e cunhada, minha casa e minha família. Se a Natureza se lembrar do que nos confiou anteriormente, digamos-lhe também: "Recupere o meu espírito, que é melhor do que quando o deu a mim: Eu não embaralho nem me demoro. De minha livre vontade estou pronto para devolver o que me deu antes que eu pudesse raciocinar: tome-me de volta".
4. **Que dificuldade pode haver em retornar ao lugar de onde se veio? Um homem não pode viver bem se não souber morrer**

**bem.** Devemos, portanto, tirar desta mercadoria seu valor original, e contar o sopro da vida como uma questão indiferente. "Não gostamos dos gladiadores", diz Cícero<sup>43</sup>, "se eles estão ansiosos para salvar suas vidas por qualquer meio: mas olhamos favoravelmente para eles se forem abertamente imprudentes com elas". Você pode estar certo de que o mesmo ocorre conosco: muitas vezes morremos porque temos medo da morte.

5. A Fortuna, que considera nossas vidas como um espetáculo na arena para seu próprio gozo, diz: "Por que eu deveria poupar-lo, criatura covarde e inferior que você é? Você será trespassado e cortado com mais ferroadas porque não sabe como oferecer sua garganta à faca: enquanto você, que recebe o golpe sem tirar o pescoço ou sem levantar as mãos para pará-lo, viverá mais tempo e morrerá mais rapidamente".

6. Aquele que teme a morte jamais agirá como um homem vivo: mas aquele que sabe que esse destino lhe foi imposto assim que foi concebido, viverá de acordo com ele, e por essa força da alma ganhará mais essa vantagem, que nada lhe pode acontecer de inesperado: pois, olhando para tudo o que pode acontecer como se isso lhe acontecesse, tira o ardor de todos os males, o que não pode fazer diferença para aqueles que o esperam e estão dispostos a enfrentá-lo: o mal só vem severamente sobre aqueles que viveram sem pensar e cuja atenção tem sido exclusivamente voltada para a felicidade.

7. Doença, cativeiro, desastre, conflagração, nenhum deles é inesperado: Eu sempre soube com que companhia desordenada a Natureza me tinha associado. Os mortos têm sido muitas vezes gritados<sup>44</sup> na minha vizinhança: a tocha e o círio têm passado muitas vezes pela minha porta antes do caixão de quem morreu antes do seu tempo<sup>45</sup>: a queda de prédios tem ressoado muitas vezes ao meu lado: a noite tem arrebatado muitos daqueles com os quais me tornei íntimo no fórum, no Senado e na sociedade, e tem dado as mãos que se uniram em amizade: será que devo ficar surpreso se os perigos que sempre me rodearam finalmente me assaltam? Quão grande parte da humanidade nunca pensa em tempestades quando

está prestes a zarpar?

8. Nunca terei vergonha de citar um bom ditado, porque vem de um mau autor. Publílio<sup>46</sup>, que foi um escritor mais poderoso que qualquer outro de nossos outros dramaturgos, cômicos ou trágicos, sempre que optou por se elevar acima de absurdos farsescos e discursos dirigidos à arquibancada mais alta, entre muitos outros versos demasiado nobres até para a tragédia, quanto mais para a comédia, tem este: "O que sucedeu com um pode se dar com qualquer um." Se um homem leva isso em seu íntimo e contempla todas as desgraças de outros homens, das quais há sempre uma grande abundância, nesse espírito, lembrando-se de que nada há que impeça também a vinda destes sobre ele, armar-se-á contra eles muito antes que eles o ataquem. Já é tarde demais para se ensinar a alma a resistir ao perigo, depois que o perigo já se fez.

9."Eu não pensava que isso iria acontecer", e "Você alguma vez teria acreditado que isso aconteceria?", diz você. Mas por que não deveria? Onde estão riquezas, das quais não se segue a fome, a mendicância? Que cargo há cujo manto púrpura<sup>47</sup>, o bastão de Augur<sup>48</sup> e as correias patrícias<sup>49</sup> não têm como companhia trapos e banimento, a marca da infâmia, mil vergonhas e reprovação total? Que reino há para o qual a ruína, o pisoteamento, um tirano e um carniceiro não estão à mão? Nem estes assuntos estão divididos por longos períodos de tempo, mas há apenas o espaço de uma hora entre sentarmos nós mesmos no trono e dobrarmos os joelhos de outra pessoa como suplicantes.

10. Saiba então que cada estação da vida é transitória, e que o que já aconteceu com qualquer pessoa pode acontecer com você também. Você é rico: você é mais rico que Pompeu<sup>50</sup>? Mas quando Calígula, seu velho parente e seu novo anfitrião, lhe abriu a casa de César para fechar a sua, faltava-lhe pão e água: embora fosse dono de tantos rios que tanto se nasciam como se desaguavam dentro de seus domínios, teve de mendigar gotas de água: pereceu de fome e sede no palácio de seu parente, enquanto seu herdeiro encomendava para um funeral público<sup>51</sup> a quem fazia faltar comida.

11. Ocupou cargos públicos: eram eles tão importantes, tão impassíveis, ou tão abrangentes como os de Sejano<sup>52</sup>? Mas no dia em que o Senado o desonrou, o povo o despedaçou: o carrasco<sup>53</sup> não encontrou parte alguma suficientemente grande para arrastar para o Tibre, de alguém sobre quem deuses e homens haviam derramado tudo o que podia ser dado ao homem.

12. Você é um rei: Não lhe darei o exemplo em Creso<sup>54</sup>, aquele que, ainda vivo, viu sua pira ser acesa e apagada, tendo sido feito sobreviver não só ao seu reino, mas até à sua própria morte, nem a Jugurta<sup>55</sup>, a quem o povo de Roma viu como cativo no ano em que o temeram. Vimos Ptolomeu, rei da África, e Mitrídates<sup>56</sup>, rei da Armênia, sob a custódia dos guardas de Calígula: o primeiro foi enviado para o exílio, o segundo escolheu-o a fim de tornar seu exílio mais honroso. Entre essas contínuas mudanças de rota, a menos que você acredite que tudo possa acontecer com você, você dá poder à adversidade, um poder que pode ser destruído por qualquer um que olhe para ele em antecipação<sup>57</sup>.

## XII

1. O ponto seguinte a estes será cuidar para que não se trabalhe por aquilo que é desnecessário, ou que se trabalhe em vão: isto é, não se deseje o que não se pode obter, nem ainda, tendo obtido o desejo demasiado tarde, e depois de muito trabalho para descobrir a insensatez dos nossos desejos: ou seja, **que o nosso trabalho não fique sem resultado, e que o resultado não seja indigno do nosso trabalho: pois, em regra, a tristeza nasce de uma destas duas coisas, seja da falta de êxito, seja da vergonha de ter tido êxito.**

2. Devemos limitar as perambulações que a maioria dos homens pratica, divagando sobre casas, teatros e mercados. Eles se preocupam com os negócios dos outros homens, e sempre parecem ter algo a fazer. Se você perguntar a um deles ao sair de sua própria porta: "Para onde você vai?" Ele responderá: "Por Hércules, eu não sei: mas verei algumas pessoas e farei alguma coisa".

3. Eles vagam sem propósito buscando algo para fazer, e fazem, não o que decidiram fazer, mas o que casualmente caiu no seu caminho. Eles se movem inutilmente e sem nenhum plano, como formigas rastejando sobre arbustos, que rastejam para cima e depois para baixo mais uma vez, sem ganhar nada. Muitos homens passam suas vidas exatamente da mesma maneira, o que se pode chamar de um estado de inquietude.

4. Alguns deles teriam pena quando os vissem correndo como se sua casa estivesse em chamas: na verdade empurram todos os que encontram, e se apressam consigo e com os outros, ainda que, durante todo o tempo, vão saudar alguém que não retorna sua saudação, ou assistir ao funeral de alguém que não conhecem: vão ouvir o veredicto de algum advogado famoso, ou ver o casamento de alguém que muitas vezes se casa<sup>58</sup>: seguirão a liteira de um homem,

e em algumas ocasiões até a carregarão: depois, voltando para casa cansados de ociosidade, juram que não sabem por que saíram, ou onde estiveram, e no dia seguinte vagarão novamente pelo mesmo carrossel.

5. Que todo o seu trabalho tenha, pois, algum propósito, e mantenha em vista algum objetivo: essas pessoas inquietas não se tornam inquietas pelo trabalho, mas são afastadas da sua inteligência por ideias erradas: porque mesmo elas não se põem em movimento sem qualquer esperança: estão excitadas pela aparência exterior de alguma coisa, e a sua loucura não consegue ver a futilidade disso.

6. Da mesma forma, todos os que saem para engrossar a multidão nas ruas, são levados pela cidade por razões inúteis e vazias; a aurora o impulsiona, embora nada tenha a fazer, e, depois de empurrar para dentro das portas de muitos homens e saudar os seus nomencladores, um após o outro, e ser afastado de muitos outros, descobre que a pessoa mais difícil de se encontrar em casa é ele mesmo.

7. Desse mau hábito vem o pior de todos os vícios, o de ficar a escuta e intrometer-se em intrigas públicas e privadas, e tomar conhecimento de muitas coisas que não é seguro contar nem ouvir.

## XIII

1. Foi, imagino, seguindo esse princípio que Demócrito<sup>59</sup> ensinou que "*aquele que quer viver em paz não deve fazer muitos negócios nem públicos nem privados*", referindo-se, é claro, a negócios desnecessários: pois, se houver necessidade disso, devemos fazer não só muitos, mas negócios intermináveis, tanto públicos quanto privados; nos casos, porém, em que nenhum dever solene nos convida a agir, é melhor ficarmos sossegados.
2. Porque aquele que faz muitas coisas muitas vezes se coloca em poder da Fortuna, e é mais seguro não a tentar com regularidade, mas lembrar-se sempre de sua existência, e nunca se comprometer com sua garantia. Navegarei a menos que algo aconteça para me impedir, serei pretor, se nada me impedir, minhas operações financeiras serão bem sucedidas, a menos que algo dê errado com elas.
3. É por isso que dizemos que nada acontece ao sábio que ele não esperava – não o dispensamos das probabilidades da vida humana, mas de seus erros, nem tudo lhe acontece como ele gostaria, mas conforme ele imaginava: seu primeiro pensamento foi que seu propósito poderia encontrar alguma resistência, e a dor dos desejos desiludidos deve afetar menos severamente a alma de um homem, se ele não tiver estado, em todo caso, confiante no sucesso.

## XIV

1. Além disso, devemos cultivar um temperamento fácil, e não nos afeiçoarmos demasiado ao lote que a Fortuna nos designou, mas transferirmo-nos a qualquer outra condição a que o acaso nos leve, e não temer qualquer alteração, seja em nossos propósitos, seja em nossa posição na vida, desde que não nos submetamos ao capricho, que de todos os vícios é o mais hostil à paz de espírito: pois a obstinação, da qual a Fortuna muitas vezes arranca alguma concessão, precisa ser ansiosa e infeliz, mas o capricho, que nunca pode se conter, precisa ser mais. Ambas as propensões, tanto a de não alterar nada, quanto a de estar insatisfeito com tudo, são inimigas da paz.
2. A alma deve, em todos os casos, ser chamada a afastar-se da contemplação das coisas exteriores à contemplação de si mesma: que confie em si mesma, que se regozije em si mesma, que admire suas próprias obras; que evite ao máximo as dos outros, que se dedique a si mesma; que não sinta as perdas, e que faça uma boa empreitada mesmo sobre os infortúnios.
3. Zenão, o chefe de nossa escola, ao ouvir a notícia de um naufrágio, no qual todos os seus bens haviam sido perdidos, comentou: "A fortuna comanda que eu fique mais desimpedido para filosofar". Um tirano ameaçou Teodoro com a morte, e até com a ausência de um funeral<sup>60</sup>. "Você pode se agradar", respondeu ele, "meu meio litro de sangue está em seu poder: já que, quanto ao enterro, que tolo você deve ser, se supõe que eu me importo se apodreço acima ou abaixo da terra".
4. Júlio Cano<sup>61</sup>, um homem de peculiar grandeza, a quem até o fato de ter nascido neste século não impede a nossa admiração, teve uma longa disputa com Calígula, e quando, quando se afastava, aquele novo Faláris<sup>62</sup> lhe disse: "Para que não se iluda com nenhuma

esperança tola, ordenei que fosse executado", respondeu ele, "agradeço-lhe, excelente príncipe".

5. Não tenho certeza do que ele quis dizer: pois muitas maneiras de explicar sua conduta me ocorrem. Desejava ele ser repreendido e mostrar-lhe quão grande deve ser sua crueldade, se a morte se tornou uma benevolência? ou o repreendeu por sua habitual insanidade? pois mesmo aqueles cujos filhos foram mortos, e cujos bens foram confiscados, costumavam agradecer-lhe: ou foi de bom grado que ele recebeu a morte, considerando-a como liberdade? O que quer que ele quisesse dizer, foi uma resposta magnânima.

6. Alguém pode dizer: "Depois disso, Calígula poderia tê-lo obrigado a viver". Cano não tinha medo disso: a boa vontade com que Calígula fazia cumprir ordens como estas era bem conhecida. Você acreditará que ele passou os dez dias intermediários antes de sua execução sem o menor desânimo? É maravilhoso como aquele homem falou e agiu, e quão tranquilo ele estava.

7. Ele estava jogando damas quando o centurião a cargo de vários dos que iam ser executados lhe ordenou que se juntasse a eles: na convocação ele contou as suas pecas e disse ao seu companheiro: "Não vá mentir depois da minha morte, e dizer que ganhou"; então, voltando-se para o centurião, ele disse: "Você me dará testemunho de que eu estou à frente dele". Você acha que Cano jogava naquele tabuleiro? Não, ele jogava com Calígula.

8. Os amigos dele estavam tristes por estarem prestes a perder um homem tão grande: "Porque", perguntou ele, "está triste? Estão a perguntar se as nossas almas são imortais, mas eu saberei em breve." Ele também não deixou, até o fim, de buscar a verdade, e levantou argumentos sobre o assunto de sua própria morte.

9. Seu professor de filosofia o acompanhou, e não estavam longe da colina em que se oferecia o sacrifício diário a César, nosso deus, quando disse: "Em que você está pensando agora, Cano? Quais são as suas ideias? "Decidi", respondeu Cano, "no instante mais breve de todos observar se o espírito estará consciente do ato de deixar o corpo". Ele prometeu, também, que se fizesse alguma descoberta,

viria até seus amigos e lhes diria qual poderia ser a condição das almas dos falecidos.

10. Aqui estava a paz em meio à tempestade: aqui estava uma alma digna da vida eterna, que usou seu próprio destino como prova de verdade, que, no último passo da vida, experimentou em seu efêmero momento, e não só continuou a aprender até morrer, mas aprendeu algo até mesmo da própria morte. Nenhum homem levou mais longe a vida de um filósofo. Não me apressarei a deixar o assunto desse grande homem, que merece ser falado com respeito: entregar-te-ei a toda a posteridade, coração muito nobre, primeiro entre as muitas vítimas de Calígula.

## XV

1. No entanto, nada ganhamos com a eliminação de todas as causas pessoais de tristeza, pois às vezes somos possuídos pelo ódio à raça humana. Quando se reflete como é rara a simplicidade, como é desconhecida a inocência, como raramente se mantém a fidelidade, a menos que seja em nosso benefício, quando se lembra de tantos crimes bem sucedidos, tantas perdas e ganhos igualmente odiosos da luxúria, e a ambição tão impaciente mesmo de seus próprios limites naturais que está disposta a adquirir distinção através da baixeza, a alma parece como que lançada às trevas, e as sombras se elevam diante dela como se todas as virtudes fossem subvertidas e não nos fosse mais permitido esperar possuí-las ou nos beneficiar com sua posse.

2. Devemos, portanto, entrar em tal estado de espírito que todos os vícios das pessoas não nos pareçam odiosos, mas meramente ridículos, e devemos imitar Demócrito<sup>63</sup> e não Heráclito<sup>64</sup>. O último deles, sempre que aparecia em público, costumava chorar, o primeiro ria. Um pensava que todos os atos humanos eram tolices, o outro pensava que eram desgraças. Devemos ter uma visão mais elevada de todas as coisas e suportar com mais facilidade. É melhor ser homem a rir da vida do que a lamentar por ela.

3. Acrescente-se a isso que aquele que ri da raça humana merece mais do que aquele que chora por ela, pois o primeiro lhe deixa boas esperanças de melhoria, enquanto o segundo chora insensatamente sobre o que desistiu de todas as esperanças de remendar. Aquele que, depois de ter examinado o universo, não consegue controlar o seu riso, mostra também uma alma maior do que aquele que não consegue conter as suas lágrimas, porque a sua alma só é afetada no menor grau possível, e não pensa que qualquer parte de todo esse aparato seja importante, ou sério, ou lamentável.

4. Quanto às várias causas que nos tornam felizes ou tristes, que cada um as descreva para si mesmo, e aprenda a verdade do ditado de Bión<sup>65</sup>: "Que todos os feitos dos homens são muito parecidos com o que ele começou, e que não há nada em suas vidas que seja mais sagrado ou decente do que a sua concepção" [...]<sup>66</sup>

5. No entanto, é melhor aceitar calmamente a moral pública e os vícios humanos, sem que se irrompa em risos ou lágrimas; pois ser ferido pelo sofrimento alheio é ser infeliz para sempre, ao passo que desfrutar do sofrimento alheio é um prazer desumano, da mesma forma que é um componente inútil da humanidade chorar e fazer uma cara triste porque alguém está enterrando seu filho.

6. Também nos próprios infortúnios, devemos nos comportar de tal maneira que nos deixemos levar por tanta dor quanto a razão, não tanto quanto o costume exige: pois muitos derramam lágrimas para mostrá-las, e sempre que ninguém está olhando para eles seus olhos estão secos, mas acham vergonhoso não chorar quando todos o fazem. Tão profundamente tem esse mal de se deixar guiar pela opinião dos outros, que até a dor, a mais espontânea de todas as emoções, começa a ser falsificada.

## XVI

1. Vem agora uma parte do nosso tema que costuma com bons motivos entristecer e angustiar: quero dizer, quando os homens bons acabam mal; quando Sócrates é obrigado a morrer na prisão, Rutílio<sup>67</sup> a viver em exílio, Pompeu<sup>68</sup> e Cícero<sup>69</sup> a oferecer o pescoço às espadas de seus próprios partidários, quando o grande Catão<sup>70</sup>, essa imagem viva da virtude, cai sobre sua espada e rasga tanto a si mesmo como à república, não se pode deixar de lamentar que a Fortuna conceda seus dons tão injustamente: E o que, aliás, um bom homem pode esperar obter quando vê o melhor dos homens encontrando os piores destinos.
2. Ora, veja como cada um deles suportou o seu destino, e se o suportaram com bravura. Deseje em seu coração uma coragem tão grande quanto a deles; se morreram de modo afeminada e covarde, nada se perdeu: ou mereceram que você admirasse a coragem deles, ou são indignos por covardia: pois, o que pode causar mais vergonha do que a morte dos maiores homens com tanta bravura fazendo os homens covardes.
3. Louvemos aquele que merece tais elogios constantes, e digamos: "Quanto mais corajoso você for, mais feliz você será! Você escapou de todos os desastres, ciúmes, doenças: você escapou da prisão: os deuses não o acharam digno de infortúnio, mas acharam que a Fortuna não merecia mais ter poder sobre você": mas quando alguém recua na hora da morte e olha ansiosamente para a vida, devemos reclamar contra eles.
4. Nunca vou chorar por um homem que morre alegremente, nem por um que morre chorando: o primeiro enxuga minhas lágrimas, o segundo pelas suas lágrimas se faz indigno de que alguma pessoa seja derramada por ele. Chorarei por Hércules<sup>71</sup> porque foi queimado vivo, ou por Régulo<sup>72</sup> porque foi furado por tantos pregos, ou por

Catão porque rasgou suas feridas uma segunda vez? **Todos esses homens descobriram como, ao custo de uma pequena porção de tempo, eles poderiam obter a imortalidade e, com suas mortes, ganharam a vida eterna.**

## XVII

1. Também é uma fonte fértil de problemas buscar esconder seus sentimentos e nunca se mostrar a ninguém sem disfarçar, mas, como muitos homens, viver uma vida artificial, para ostentar aos outros: pois a vigilância constante de si mesmo torna-se um tormento para um homem, e ele teme ser pego fazendo algo que contrarie seus costumes habituais, e, de fato, nunca podemos estar à vontade se imaginarmos que todos que olham para nós estão avaliando nosso real valor: pois muitas coisas ocorrem que tiram o disfarce das pessoas, por mais relutantes que elas possam estar em se separar dele, e mesmo que todo esse incômodo sobre si mesmo seja bem sucedido, **a vida não é feliz nem tranquila quando se tem que usar sempre uma máscara.**
2. Mas que prazer há nessa honestidade simples que é seu próprio ornamento, e que não esconde nenhuma parte de seu caráter? Mas mesmo esta vida, que nada esconde de ninguém, corre o risco de ser desprezada; pois há pessoas que desprezam o que quer que se aproxime: mas não há perigo de que a virtude se torne desprezível quando ela se aproxima de nossos olhos, e é melhor ser desprezado por sua honestidade do que carregar o fardo da hipocrisia incessante. Ainda assim, precisamos observar moderação neste assunto, pois há uma grande diferença entre viver com simplicidade e viver de forma desleixada.
3. Além disso, devemos nos retirar em nós mesmos: a associação com pessoas diferentes de nós perturba tudo o que tínhamos arranjado, desperta as paixões que estavam em repouso e esfrega em uma úlcera qualquer imperfeitamente curada em nossa alma. **No entanto, devemos mesclar essas duas coisas, e passar nossas vidas alternadamente na solidão e contato social:** pois a primeira nos fará ansiar pela sociedade da humanidade, a segunda pela

nossa, e uma contrabalançará a outra: a solidão nos curará quando estivermos fartos de multidões, e as multidões nos curarão quando estivermos fartos da solidão.

4. Tampouco devemos manter sempre a alma tensa no mesmo tom, mas às vezes ela deve ser relaxada pelo divertimento. Sócrates não se envergonhava de brincar com meninos pequenos, Catão costumava refrescar a alma com vinho depois de tê-la cansado com dedicação a assuntos de Estado, e Cipião<sup>73</sup> movia ao ritmo da música seu corpo afeito às marchas de guerra e triunfo, e não com um andar fraco e parado, como está na moda hoje em dia, quando balançamos em nossa própria caminhada com mais do que fraqueza feminina, mas dançando como os homens costumavam fazer nos velhos tempos em ocasiões esportivas e festivas, com traços varonis, julgando que não faz mal ser visto fazendo isso mesmo por seus próprios inimigos.

5. A alma dos homens deve ter um repouso: ela se levanta melhor e mais vigorosa depois do repouso. Não devemos forçar as colheitas dos campos férteis, porque um curso ininterrupto de colheitas abundantes logo esgotará sua fertilidade, e assim também a vitalidade de nossas mentes será destruída pelo trabalho incessante, mas elas recuperarão suas forças após um curto período de descanso e alívio: pois a labuta contínua produz uma espécie de entorpecimento e indolência.

6. Os homens não estariam tão ansiosos por isso, se o jogo e a diversão não possuíssem atrativos naturais para eles, embora a indulgência constante deles tire toda a substância e toda a força da mente: pois o sono, também, é necessário para o nosso descanso, mas se o prolongarmos por dias e noites juntos, ele se tornará morte. Há uma grande diferença entre afrouxar e abandonar uma coisa.

7. Os idealizadores de nossas leis determinaram festivais, para que os homens fossem publicamente encorajados a serem alegres, e acharam necessário variar nosso trabalho com diversões, e, como eu disse antes, alguns grandes homens têm sido acostumados a se dar

um certo número de feriados em cada mês, e alguns divididos todos os dias em horas de lazer e de trabalho. Assim, lembro-me que o grande orador Asínio Polião<sup>74</sup> não atendia a nenhum negócio após a décima hora: ele nem mesmo lia cartas após esse horário por medo de que surgisse algum novo problema, mas naquelas duas horas<sup>75</sup> costumava se livrar do cansaço que havia contraído durante todo o dia. Alguns descansam ao meio do dia, e reservam alguma ocupação leve para a tarde. Nossos ancestrais também proibiram qualquer nova moção a ser feita no Senado após a décima hora. Soldados dividem suas vigílias, e aqueles que acabam de voltar do serviço ativo podem dormir a noite inteira sem serem perturbados.

8. É preciso alegrar a alma e dar a ela descanso de vez em quando, o qual age sobre ela como alimento, restaurando suas forças. **Faz bem, também, sair de casa, para que nossos espíritos se elevem e se refresquem ao ar livre e com uma brisa fresca.** Por vezes, ganhamos força ao dirigir, ao viajar, ao trocar de paisagem ou de convívio social, ou ao fazer refeições com uma mesa mais generosa de vinho. Às vezes, devemos beber até a embriaguez, não para nos afogarmos, mas apenas para nos imergirmos no vinho, porque o vinho lava os problemas e nos afasta das preocupações das profundezas da mente, e age como remédio para a tristeza, como faz com algumas doenças. O inventor do vinho denomina-se Liber, não por dar licença às nossas línguas, mas porque liberta a alma da escravidão das preocupações, emancipa-a, anima-a e torna-a mais ousada em tudo o que ela intenta.

9. Mas a moderação é salutar tanto na liberdade quanto no vinho. Acredita-se que Sólon<sup>76</sup> e Arcesilau<sup>77</sup> costumavam beber até o limite. Catão era censurado por embriaguez: mas quem lhe atirasse isso nos dentes acharia mais fácil transformar sua reprovação em um elogio do que provar que Catão fez algo de errado: no entanto, não devemos fazê-lo com frequência, por medo de que a alma contraia o mau hábito, embora às vezes deva ser forçada a brincar e a ficar livre da sobriedade por um tempo.

10. Se acreditamos no poeta grego, "às vezes é agradável estar louco"; ou em Platão: "em vão alguém bateu à porta da poesia sem

estar fora de si”; ou, se confiamos em Aristóteles: “nenhum grande gênio jamais existiu sem um toque de insanidade”. A alma não pode usar linguagem sublime, acima da do rebanho comum, a menos que esteja excitada.

11. Quando se desdenhar dos costumes habituais, e se elevar sublime, com fogo sagrado, então só ela pode cantar uma canção demasiado grande para os lábios mortais: enquanto continuar a habitar dentro de si mesma, não pode elevar-se a nenhum passo de esplendor: deve romper com a trilha batida, e chicotear-se ao frenesi, até correr carregando o seu montador para as alturas onde temeria ascender se estivesse sozinho.

12. Tenho agora, meu querido Sereno, dado a você um relato das coisas que podem preservar a tranquilidade, aquilo que pode restaurá-la para nós, o que pode conter os vícios que secretamente a minam. Mas esteja certo de que nenhuma delas é forte o suficiente para nos permitir manter uma bênção tão fugaz, a menos que vigiemos nossa alma vacilante com intenso e incessante cuidado.

---

## Notas

**2 engomadas sob pesos:** referência ao *prelum*, que consistia numa prensa com manivela, dispositivo usado nas casas de posses para passar vestes luxuosas, que eram guardadas em baús. (ver Marcial).

**3** Referência ao costume romano de provocar vômito a fim de liberar o estômago para ingestão de mais alimentos.

**4** Referência a Juvenal, Sátiras, ii. 150.

**5** Muitos ricos mantinham em sua residência o que se denominava *paedagogium*, escola destinada à instrução de jovens escravos no ofício que iriam desempenhar (ver Plínio, *Epístolas* VII, 27, 13).

**6** Ver capítulo XIII, 1 sobre preceito estoico que regula o engajamento na vida pública.

**7** O termo “púrpura” alude à toga pretexta usada pelos senadores, a qual era branca e orlada por uma faixa púrpura.

8 Os cônsules e pretores tinham direito a ser acompanhados por lictores, guardas que levavam apoiado nos ombros um feixe de varas envolvendo um machado, símbolo do poder dessas magistraturas.

9 Os três primeiros expoentes da doutrina estoica em Atenas: Zenão de Círio (333-263 a.C.), iniciador do estoicismo, Cleantes de Assos (330-232a.C.), sucessor de Zenão, e Crisipo de Sólis (c. 280-207 a.C.), terceiro escolarca.

10 Um funeral silencioso [*funus tacitum*] seria um funeral simples, sem carpideiras nem cortejo acompanhado por flautas e cornetas.

11 **Diógenes Laércio**, atribui a Demócrito de Abdara (c.460-370 a.C.) a composição de um tratado, *Perì euthymía* [Sobre o ânimo sereno], hoje perdido, tendo apenas restado possíveis fragmentos, no qual provavelmente discorria sobre tema similar ao desse diálogo (Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres 9, 46)

12 Sêneca usa a palavra “*tranquillitas/tranquillitatem*”. Aubrey Stewart e outros tradutores da língua inglesa usam “*peace of mind*”, “*paz de espírito*”. Usei o termo comumente usado em português, “*tranquilidade*”. Sêneca adota e justifica a tradução de *euthymía* proposta por Cícero, em Sobre os fins dos bens e dos males V, 23

13 Referência a Aquiles insone pela morte de Pátroclo (*Ilíada* XXIV, 10-1).

14 **Campânia** é uma região do sul da Itália, que atualmente abriga Nápoles.

15 **Brútio e Lucânia** extremo sul da Itália, corresponde, grosso modo, à moderna região da Calábria.

16 **Tito Lucrécio Caro** foi um poeta e filósofo romano que viveu no século I a.C.. Sua fama decorre do poema *De rerum natura* (Sobre a natureza das coisas), onde expõe a filosofia de Epicuro:

*Hoc se quisque modo fugit, at quem scilicet, ut fit,  
effugere haut potis est: ingratius haeret et odit  
propterea, morbi quia causam non tenet aeger*

[Assim, cada um tenta fugir de si mesmo, mas, é evidente, como acontece, não lhe é possível escapar-se; a malgrado seu, fica preso a si e se odeia, porque o doente não entende a causa da doença.]

17 provavelmente **Atenodoro de Tarso** (c. 74 a.C.-7 d.C.), discípulo do estoico Posidônio de Apameia (c. 135-c. 50 a.C.) e mestre do imperador Augusto.

18 O pretor era um magistrado responsável pela atividade jurídica em Roma. As atribuições dessa magistratura variaram ao longo do tempo. Além do pretor urbano, a partir de 242 a.C., criou-se a função do pretor peregrino, encarregado dos casos envolvendo estrangeiros

19 Referência à noção de cosmopolitismo defendida pela doutrina estoica.

20 O magistrado chefe dos Gregos.

21 O Magistrado chefe dos Oscos.

22 O magistrado chefe dos Cartagineses.

23 **“Os da terceira linha”**: nas batalhas, as forças romanas geralmente se organizavam em três linhas de ataque sendo a terceira de soldados reservas.

24 Depois de derrotar Atenas na Guerra do Peloponeso, em 404 a.C., Esparta estabeleceu em Atenas um governo de trinta magistrados, denominados tiranos.

25 **Harmódio** e Aristógito, também conhecidos como os Tiranicidas, foram dois antigos atenienses que se tornaram heróis por terem matado Hiparco, filho de Pisístrato.

26 Alusão à democracia ateniense, que condenou Sócrates.

27 Os estoicos defendiam que o sábio se envolvesse em atividade política apenas em locais que oferecessem condições morais mínimas onde pudessem levar o benefício de sua boa influência.

28 **Mânio Cúrio Dentato** ou Mânio Cúrio Dentado foi um político da gente Cúria da República Romana, eleito cônsul por três vezes, em 290, 275 e 274 a.C.. Foi um herói plebeu da República, famoso por ter acabado com as Guerras Samnitas e é o mais célebre membro de sua gente. Seu cognome parece ser derivado do fato de ter nascido já com dentes na boca.

29 Éforo de Cime (405-330a.C.), discípulo de **Isócrates** (436-338 a.C.), escreveu uma grande obra historiográfica em trinta livros, relatando desde o retorno dos Heráclidas até a tomada de Corinto por Filipe.

30 **Marco Pórcio Catão Uticense** (em latim: *Marcus Porcius Cato Uticensis*), também conhecido como Catão de Útica ou Marco Pórcio Catão, o Jovem, ou o Moço (para se distinguir do seu bisavô, Marco Pórcio Catão, o Velho), foi um político romano célebre pela sua inflexibilidade e integridade moral. Partidário da filosofia estoica, era avesso a qualquer tipo de suborno. Opunha-se, particularmente, a Júlio César.

31 **Bion**, filósofo cínico (325-255 a.C.), cuja obra serviu de referência a poetas satíricos latinos, notadamente Horácio.

32 **Diógenes de Sinope**, filósofo cínico (c. 412-323 a.C.)

33 **Demétrio**, liberto de Pompeu Magno, daí o epíteto Pompeiano, era originário de Gádara. Cuidava dos interesses financeiros de seu patrono e por meio disso enriqueceu, tornando-se famoso por sua prodigalidade (Plutarco, *Pompeu* 40, 1-3)

34 **Cneu Pompeu Magno**, conhecido simplesmente como Pompeu ou Pompeu Magno, foi um político da gens Pompeia da República Romana, eleito cônsul por três vezes, em 70, 55 e 52. Pompeu era oriundo de uma rica família provincial.

35 Os *uicarii*, termo aqui traduzido por “subordinados”, eram escravos de categoria inferior, subordinados a outro escravo.

36 “aprendamos usar nossas próprias pernas”: os romanos da elite costumavam deslocar-se em liteiras, portanto, apoiados nos membros dos escravos que as portavam nos ombros.

37 A crítica ao acúmulo de livros, análogo ao que é dirigido contra os avarentos, aparece também abordado nas [epístolas 2 e 45](#).

38 A **Biblioteca de Alexandria** foi uma das mais significativas e célebres bibliotecas e um dos maiores centros de produção do conhecimento na Antiguidade. Criada no início do século III a.C. provavelmente por Ptolomeu II, teria sido destruída por um incêndio em 47 a.C., durante um cerco à cidade conduzido por Júlio César para controlar uma revolta contra Cleópatra.

39 **Tito Lívio**, conhecido simplesmente como Lívio, é o autor da obra histórica intitulada *Ab urbe condita* (“Desde a fundação da cidade”), onde tenta relatar a história de Roma desde o momento tradicional da sua fundação 753 a.C. até ao início do século I da Era Cristã.

40 “**estantes de marfim e cedro**” [*armaria <e> citro atque ebore*]; os rolos de papiro ou pergaminho eram guardados em caixas, em posição vertical, ou armazenados na horizontal, em prateleiras de estantes [*armaria*]. Chamavam-se *frontes* a primeira e segunda páginas dos manuscritos; os títulos, contendo a identificação da obra, costumavam ser penduradas numa das pontas da haste que formava o rolo.

41 “**corrente do lado esquerdo**”: na *custodia militaris* era costume o condenado ter o braço direito acorrentado ao braço esquerdo da sentinela ([veja Carta V, 7](#)).

42 Duas categorias de sacerdotes, o **flâmine dial** (em latim: *Flamen Dialis*) e o **Pontífice máximo** (*pontifex maximus*), eram proibidas de sair da cidade de Roma.

43 Cícero na obra *Defesa de Milão*, 92.

44 Trata-se da **conclamatio funebris**, gritos emitidos por mulheres, carpideiras e parentes do defunto.

45 Os funerais infantis eram feitos sob a luz de tochas e de círios, conforme observação de Sêneca em [Sobre a brevidade da vida](#), XX, 5, ao censurar ironicamente os que, ainda em vida, preparam para si túmulos luxuosos e pomposos funerais.

46 **Publílio Siro**, escritor latino da Roma antiga. Era nativo na Síria e foi feito escravo e enviado para a Itália, mas graças ao seu talento, ganhou o favor de seu senhor, que o libertou e o educou. Restaram apenas alguns fragmentos de sua obra e, sobretudo, uma coletânea de máximas e frases epigramáticas, provavelmente genuínas.

47 A **toga púrpura** era usada pelos magistrados nos atos públicos

48 O **bastão augural** era insígnia dos sacerdotes que atuavam como áugures

49 **Lora patricia**, costuma ser interpretado metonimicamente como referente ao *mulleus*, calçado usado por altos magistrados em eventos públicos, mas pode também denominar um cinturão.

50 Haase lê Ptolomeu. Segundo R. Waltz não se trata de Pompeu Magno, mas de um personagem obscuro, parente do imperador Calígula (ver Suetônio, *Calígula*, 35, 1). Pelo que sugere essa passagem de Sêneca, com o intuito de obter sua herança, Calígula o atraiu para Roma e o encarcerou no palácio, fazendo com que morresse de inanição.

51 O funeral público [*publicum funus*] era uma cerimônia pomposa, custeada com verba pública e dedicada aos que mereciam honras de Estado.

52 **Lúcio Élio Sejano** (Lucius Aelius Seianus) foi prefeito da guarda pretoriana e em dada altura o homem mais influente na Roma Antiga, durante o reinado do imperador Tibério.

De origem humilde, Sejano subiu na hierarquia militar até se tornar líder dos pretorianos, a guarda de elite do imperador, conhecida como a Guarda Pretoriana, da qual foi Prefeito de 14 até a sua morte em 31. Rapidamente se tornou o braço armado das políticas de repressão impostas por Tibério.

53 Era dever do carrasco prender um gancho ao pescoço dos criminosos condenados, pelo qual eles eram arrastados para o Tíber.

54 **Creso** foi o último rei da Lídia, da dinastia Mermnada, (560–546 a.C.) Por 546 a.C., Creso foi derrotado e capturado pelos persas. De acordo com vários relatos da vida de Creso, Ciro ordenou que ele fosse queimado até a morte em uma pira, mas Creso escapou da morte. Estórias de sua fuga variam consideravelmente.

55 **Jugurta**, foi um rei da Numídia, dividiu o poder do reino com seus primos Aderbal e Hiempasal. Jugurta mandou matar seus dois primos para tomar seus territórios. Governou a partir de 118 a.C.. Roma declarou-lhe guerra. Preso, Jugurta fez parte dos despojos exibidos por Mário, desfilou por Roma numa jaula e morreu na prisão em 104 a.C.

56 **Mitrídates da Armênia** foi um governante da Armênia do período dividido entre os Romanos e os Partas, tendo governado sob o protectorado romano entre no 35 e 37.

57 O teor desse trecho remete ao exercício meditativo denominado *praemeditatio malorum*, adotado pelos estoicos e que consistia em imaginar possíveis infortúnios, tomando exemplos famosos como referência, a fim de preparar a alma para enfrentá-los na eventualidade de sua ocorrência. Ver [Princípio Estoico #6: Pratique o Infortúnio](#)

58 Referência aos frequentes divórios por iniciativa das mulheres nos meados do

século I d.C.. Diferentemente do que ocorria antes, quando eram só os maridos aristocratas que repudiavam suas esposas. Sêneca também menciona isso em [Sobre os benefícios](#) III, 16, 2.

**59 Demócrito de Abdera**, na obra *Perì euthymías* (Ver capítulos II e III e também *Sobre a ira* III, 6, 3. Demócrito de Abdera foi um filósofo pré-socrático. Nasceu na cidade de Mileto ou Abdera, viajou pela Babilônia, Egito e Atenas, e se estabeleceu em Abdera no final do século V a.C. Do ponto de vista filosófico, a maior parte de suas obras (segundo a doxografia) tratou da ética.

**60** Cícero em [Tusculanas](#) I, 102 e V, 117, afirma tratar do tirano Lisímaco e do filósofo Teodoro de Cirene (V a.C.), mestre de Platão.

**61 Júlio Cano**, personagem conhecido apenas por essa menção de Sêneca e por um fragmento de Plutarco (frg. 211).

**62 Fálaris** (VI a.C.) foi um tirano de Agrigento, de crueldade proverbial, referido também por Sêneca em algumas de [suas cartas](#) e em *Sobre a ira* II, 5, 1. O **Touro de Bronze**, também conhecido como **Touro de Fálaris**, foi uma das mais cruéis máquinas de tortura e execução que o homem já desenvolveu, cujo invento é atribuído a Fálaris. O aparelho era uma esfinge de bronze oca na forma de um touro mugindo, com duas aberturas, no dorso e na parte frontal localizada na boca. No interior havia um canal desenvolvido semelhante à válvula móvel de um trompete, que ligava a boca ao interior do Touro. Após colocada a vítima, a entrada da esfinge era fechada e posta sobre uma fogueira. À medida que a temperatura aumentava no interior do Touro, o ar ficava escasso, e o executado procuraria meios para respirar, recorrendo ao orifício na extremidade do canal. Os gritos exaustivos do executado saíam pela boca do Touro, fazendo parecer que a esfinge estava viva.

**63** Veja Sêneca, *Sobre a ira* X,5.

**64 Heráclito de Éfeso** foi um filósofo pré-socrático considerado o "Pai da dialética". Recebeu a alcunha de "Obscuro" principalmente em razão da obra a ele atribuída por Diógenes Laércio, *Sobre a Natureza*, em estilo obscuro, próximo ao das sentenças oraculares.

**65** Bón, mesmo filósofo referido em VIII, 3.

**66** Nesse parágrafo, o texto apresenta uma lacuna, de modo que a frase final está incompleta.

**67 Públia Rutílio Rufo** vítima de uma falsa acusação de extorsão, permaneceu exilado até morrer.

**68 Cneu Pompeu Magno** depois de derrotado por Júlio César, buscou refúgio no Egito e foi morto à traição (Veja Sêneca, *Sobre a ira* I, 3)

**69 Marco Túlio Cícero**, vítima das proscrições que se seguiram ao assassinato de Júlio César, foi morto por um centurião.

**70 Marco Pórcio Catão Uticense** republicano e opositor de Júlio César, depois de derrotado por este, suicidou-se na cidade de Útica, norte da África.

**71 Hércules** foi consumido pelo fogo em uma pira que ele fez erguer no monte Eta, depois de intenso sofrimento causado pelo contato com um veneno embebido em uma túnica que lhe havia sido enviada por sua esposa, Dejanira.

**72 Marco Atílio Régulo**, cônsul e um dos chefes das tropas romanas na primeira guerra contra Cartago, foi capturado e torturado até a morte pelos cartagineses.

**73 Públia Cornélio Cipião Africano** mais conhecido apenas como Cipião Africano, foi um político da família dos Cipiões da gente Cornélia da República Romana eleito cônsul por duas vezes, em 205 e 194 a.C.. Foi um dos maiores generais romanos de toda a história, derrotou Aníbal na Batalha de Zama, encerrando a Segunda Guerra Púnica.

**74 Caio Asínio Polião** foi um político da gente Asínia da República Romana eleito cônsul em 40 a.C. com Cneu Domício Calvino. É conhecido por sua carreira como orador, poeta, autor teatral, crítico literário e, principalmente, como historiador, cuja obra, perdida, uma "História de Roma" até sua época, foi muito utilizada como fonte para as obras de Apiano e Plutarco.

**75 A décima hora** do dia correspondia às dezesseis horas. As duas horas referidas em seguida seriam a do horário dedicado à ceia, aproximadamente entre dezesseis e dezoito horas.

**76 Sólon** foi um estadista, legislador e poeta grego antigo. Foi considerado pelos gregos como um dos sete sábios da Grécia antiga e, como poeta, compôs elegias morais-filosóficas.

**77 Arcesilau** foi um filósofo grego e fundador da Segunda ou Média Academia—a fase de ceticismo acadêmico. Arcesilau sucedeu Crates como o sexto escolarca da Academia c. 264 a.C. Ele não preservou seus pensamentos por escrito, assim, suas opiniões só podem ser colhidas indiretamente do que foi preservado por escritores posteriores.



# Original em Latim

AD SERENVVM DE TRANQUILLITATE ANIMI

L. ANNAEI SENECAE

## L. ANNÆI SENECAE

AD SERENVM DE

tranquillitate animi.

*Liber unus.*

## CAPVT L.

10 **N**O VIRENTI mihi in me,  
 quædam vitia apparebant  
 reiecta, in apetto posita, quæ  
 manu prenderem; quædam  
 obscuriora & in recessu, quæ  
 dam non continua, sed ex  
 interuallis redeuntia; quæ  
 vel molestissima dixerim: ut hostes vagos, & ex  
 occasionibus assilientes, per quos neutrum li-  
 cet, nec tanquam in bello paratum esse, nec tā-  
 quam in pace securum. Illum tamen habitum  
 in me maximè deprehendo (quare enim non  
 verū ut medico fatear?) me, nec bona fide libe-  
 ratum iis quæ timebam & oderam, nec rursus  
 obnoxium: In statu ut non pessimo, ita maximè  
 querulo & moroso possum: Nec ægrototo, nec  
 valeo. Non est quod dicas omnium virtutū te-  
 nera esse principia, tempore ipsis duramentum  
 & robur accedere. Non ignoror, etiā quæ in spe-  
 ciem laborant, dignitatem dico, & eloquētię fa-  
 20 mam, & quicquid ad alienū suffragium venit,  
 mora conualescere. Et quæ veras vires parat, &  
 quæ ad placendū fucō quodā subornantur, ex-  
 pectant annos, donec paulatim colorē diuturni-  
 tas ducat. Sed ego vereor, ne cōsuetudo, quæ re-  
 bus affert constantiam, hoc vitium in me altius  
 n. ij.

1. Inquirenti mihi in me quaedam uitia apparebant, Seneca, in aperto posita, quae manu prehenderem, quaedam obscuriora et in recessu, quaedam non continua, sed ex interuallis redeuntia, quae uel molestissima dixerim, ut hostes uagos et ex occasionibus assilientes, per quos neutrum licet, nec tamquam in bello paratum esse nec tamquam in pace securum.

2. Illum tamen habitum in me maxime deprehendo (quare enim non uerum ut medico fatear?), nec bona fide liberatum me iis quae timebam et oderam, nec rursus obnoxium. In statu ut non pessimo, ita maxime querulo et moroso positus sum nec aegroto nec ualeo.

3. Non est quod dicas omnium uirtutum tenera esse principia, tempore illis duramentum et robur accedere. Non ignoro etiam quae in speciem laborant, dignitatem dico et eloquentiae famam et quicquid ad alienum suffragium uenit, mora conualescere: et quae ueras uires parant et quae ad placendum fuco quodam subornantur exspectant annos donec paulatim colorem diuturnitas ducat. Sed ego uereor ne consuetudo, quae rebus affert constantiam, hoc uitium mihi altius figat: tam malorum quam bonorum longa conuersatio amorem induit.

4. Haec animi inter utrumque dubii, nec ad recta fortiter nec ad praua uergentis, infirmitas qualis sit, non tam semel tibi possum quam per partes ostendere. Dicam quae accident mihi; tu morbo nomen inuenies.

5. Tenet me summus amor parsimoniae, fateor: placet non in ambitionem cubile compositum, non ex arcula prolata uestis, non ponderibus ac mille tormentis splendere cogentibus expressa, sed domestica et uilis, nec seruata nec sumenda sollicite;

6. placet cibus quem nec parent familiae nec spectent, non ante multos imperatus dies nec multorum manibus ministratus, sed parabilis facilisque, nihil habens arcessiti pretiosiue, ubilibet non

defuturus, nec patrimonio nec corpori grauis, non redditurus qua intrauerit;

**7.** placet minister incultus et rudis uernula, argentum graue rustici patris sine ullo nomine artificis, et mensa non uarietate macularum conspicua nec per multas dominorum elegantium successiones ciuitati nota, sed in usum posita, quae nullius conuiuae oculos nec uoluptate moretur nec accendat inuidia.

**8.** Cum bene ista placuerunt, praestringit animum apparatus alicuius paedagogii, diligentius quam in tralatu uestita et auro culta mancipia et agmen seruorum nitentium, iam domus etiam qua calcatur pretiosa et, diuitiis per omnes angulos dissipatis, tecta ipsa fulgentia, et assectator comesque patrimoniorum pereuntium populus. Quid perlucentes ad imum aquas et circumfluentes ipsa conuiuia, quid epulas loquar scaena sua dignas?

**9.** Circumfudit me ex longo frugalitatis situ uenientem multo splendore luxuria et undique circumsonuit: paulum titubat acies, facilius aduersus illam animum quam oculos attollo; recedo itaque non peior, sed tristior, nec inter illa friuola mea tam altus incedo, tacitusque morsus subit et dubitatio numquid illa meliora sint. Nihil horum me mutat, nihil tamen non concutit.

**10.** Placet imperia praeceptorum sequi et in medium ire rem publicam; placet honores fascesque non scilicet purpura aut uirgis abductum capessere, sed ut amicis propinquisque et omnibus ciuibus, omnibus deinde mortalibus paratior utiliorque sim: promptus, imperitus, sequor Zenona, Cleanthen, Chrysippum, quorum tamen nemo ad rem publicam accessit, et nemo non misit.

**11.** Vbi aliquid animum insolitum arietari percussit, ubi aliquid occurrit aut indignum, ut in omni uita humana multa sunt, aut parum ex facili flens, aut multum temporis res non magno aestimandae poposcerunt, ad otium conuertor, et, quemadmodum pecoribus, fatigatis quoque, uelocior domum gradus est.

**12.** Placet intra parietes rursus uitam coercere: nemo ullum auferat diem, nihil dignum tanto impendio redditurus; sibi ipse animus haereat, se colat, nihil alieni agat, nihil quod ad iudicem spectet; ametur expers

publicae priuataeque curae tranquillitas.

**13.** Sed, ubi lectio fortior erexit animum et aculeos subdiderunt exempla nobilia, prosilire libet in forum, commodare alteri uocem, alteri operam, etiam si nihil profuturam, tamen conaturam prodesse, aliculus coercere in foro superbiam male secundis rebus elati.

**14.** In studiis puto mehercules melius esse res ipsas intueri et harum causa loqui, ceterum uerba rebus permittere, ut qua duxerint, hac inelaborata sequatur oratio. Quid opus est saeculis duratura componere? Vis tu non id agere, ne te posteri taceant! Morti natus es: minus molestiarum habet funus tacitum. Itaque occupandi temporis causa in usum tuum, non in praeconium, aliquid simplici stilo scribe: minore labore opus est studentibus in diem.

**15.** Rursus, ubi se animus cogitationum magnitudine leuauit, ambitiosus in uerba est altiasque ut spirare, ita eloqui gestit, et ad dignitatem rerum exit oratio. Oblitus tum legis pressiorisque iudicii, sublimius feror et ore iam non meo.

**16.** Ne singula diutius persequar, in omnibus rebus haec me sequitur bonae mentis infirmitas, cui ne paulatim defluam uereor, aut, quod est sollicitius, ne semper casuro similis pendeam et plus fortasse sit quam quod ipse peruideo. Familiariter enim domestica aspicimus, et semper iudicio fauor officit.

**17.** Puto multos potuisse ad sapientiam peruenire, nisi putassen se peruenisse, nisi quaedam in se dissimulasset, quaedam opertis oculis transiluiscent. Non est enim quod magis aliena iudices adulatione nos perire quam nostra. Quis sibi uerum dicere ausus est? quis non, inter laudantium blandientiumque positus greges, plurimum tamen sibi ipse assentatus est?

**18.** Rogo itaque, si quod habes remedium quo hanc fluctuationem meam sistas, dignum me putas qui tibi tranquillitatem debeam. Non esse periculosos hos motus animi nec quicquam tumultuosi afferentes scio; ut uera tibi similitudine id de quo queror exprimam, non tempestate uexor, sed nausea: detrahe ergo quicquid hoc est mali, et succurre in conspectu terrarum laboranti.

## II

1. Quaero mehercules iamdudum, Serene, ipse tacitus, cui talem affectum animi similem putem, nec ulli proprius admouerim exemplo quam eorum qui, ex longa et graui ualetudine expliciti, motiunculis leuibusque interim offensis perstringuntur et, cum reliquias effugerunt, suspicionibus tamen inquietantur medicisque iam sani manum porrigunt et omnem calorem corporis sui calumniantur. Horum, Serene, non parum sanum est corpus, sed sanitati parum assueuit, sicut est quidam tremor etiam tranquilli maris motusque, cum ex tempestate requieuit.

2. Opus est itaque non illis durioribus, quae iam transcucurrimus, ut alicubi obstes tibi, alicubi irascaris, alicubi instes grauis, sed illo quod ultimum uenit, ut fidem tibi habeas et recta ire te uia credas, nihil auocatus transuersis multorum uestigiis passim discurrantium, quorundam circa ipsam errantium uiam.

3. Quod desideras autem magnum et summum est deoque uicinum, non concuti.

Hanc stabilem animi sedem Graeci euthymian uocant, de qua Democriti uolumen egregium est, ego tranquillitatem uoco: nec enim imitari et transferre uerba ad illorum formam necesse est; res ipsa de qua agitur aliquo signanda nomine est, quod appellationis graecae uim debet habere, non faciem.

4. Ergo quaerimus quomodo animus semper aequali secundoque cursu eat propitiusque sibi sit et sua laetus aspiciat et hoc gaudium non interrumpat, sed placido statu maneat, nec attollens se umquam nec deprimens. Id tranquillitas erit. Quomodo ad hanc perueniri possit in uniuersum quaeramus; sumes tu ex publico remedio quantum uoles.

5. Totum interim uitium in medium protrahendum est, ex quo agnoscat quisque partem suam. Simul tu intelleges quanto minus negotii habeas cum fastidio tui quam ii quos, ad professionem speciosam

alligatos et sub ingenti titulo laborantes, in sua simulatione pudor magis quam uoluntas tenet.

**6.** Omnes in eadem causa sunt, et hi qui leuitate uexantur ac taedio assiduaque mutatione propositi, quibus semper magis placet quod reliquerunt, et illi qui marcent et oscitantur. Adice eos qui non aliter quam quibus difficilis somnus est uersant se et hoc atque illo modo componunt, donec quietem lassitudine inueniant: statum uitae suae reformando subinde, in eo nouissime manent, in quo illos non mutandi odium, sed senectus ad nouandum pigra deprehendit. Adice et illos, qui non constantiae uitio parum lenes sunt, sed inertiae, et uiuunt non quomodo uolunt, sed quomodo coeperunt.

**7.** Innumerabiles deinceps proprietates sunt, sed unus effectus uitii, sibi displicere. Hoc oritur ab intemperie animi et cupiditatibus timidis aut parum prosperis, ubi aut non audent quantum concupiscunt aut non consequuntur, et in spem toti prominent. Semper instabiles mobilesque sunt, quod necesse est accidere pendentibus. Ad uota sua omni uia tendunt et in honesta se ac difficultia docent coguntque, et, ubi sine praemio labor est, torquet illos irritum dedecus, nec dolent praua, sed frustra uoluisse.

**8.** Tunc illos et paenitentia coepti tenet et incipiendi timor, subrepitque illa animi iactatio non inuenientis exitum, quia nec imperare cupiditatibus suis nec obsequi possunt, et cunctatio uitae parum se explicant et inter destituta uota torpentis animi situs.

**9.** Quae omnia grauiora sunt ubi odjo infelicitatis operosae ad otium perfugerunt ac secreta studia, quae pati non potest animus ad ciuilia erectus agendique cupidus et natura inquies, parum scilicet in se solacionum habens. Ideo, detractis oblectationibus quas ipsae occupationes discurrentibus praebent, domum, solitudinem, parietes non fert; inuitus aspicit se sibi relictum.

**10.** Hinc illud est taedium et displicantia sui et nusquam residentis animi uolutatio et otii sui tristis atque aegra patientia, utique ubi causas fateri pudet et tormenta introrsus egit uerecundia, in angusto inclusae cupiditates sine exitu se ipsae strangulant; inde maeror marcorque et mille fluctus mentis incertae, quam spes inchoatae

suspensam habent, deploratae tristem; inde ille affectus otium suum detestantium querentiumque nihil ipsos habere quod agant, et alienis incrementis inimicissima inuidia (alit enim liuorem infelix inertia et omnes destrui cupiunt, quia se non potuere prouehere);

**11.** ex hac deinde auersatione alienorum processum et suorum desperatione obirascens fortunae animus et de saeculo querens et in angulos se retrahens et poenae incubans suae, dum illum taedet sui pigetque. Natura enim humanus animus agilis est et pronus ad motus. Grata omnis illi excitandi se abstrahendique materia est, gravior pessimis quibusque ingeniis, quae occupationibus libenter deteruntur: ut ulcera quaedam nocituras manus appetunt et tactu gaudent et foedam corporum scabiem delectat quicquid exasperat, non aliter dixerim his mentibus, in quas cupiditates uelut mala ulcera eruperunt, uoluptati esse laborem uexationemque.

**12.** Sunt enim quaedam quae corpus quoque nostrum cum quodam dolore delectent, ut uersare se et mutare nondum fessum latus et alio atque alio positu uentilari: qualis ille homericus Achilles est, modo pronus, modo supinus, in uarios habitus se ipse componens, quod proprium aegri est, nihil diu pati et mutationibus ut remediis uti.

**13.** Inde peregrinationes suscipiuntur uagae et litora pererrantur et modo mari se, modo terra experitur semper praesentibus infesta leuitas: "Nunc Campaniam petamus." Iam delicata fastidio sunt: "Inculta uideantur, Bruttios et Lucaniae saltus persequamur." Aliquid tamen inter deserta amoeni requiritur, in quo luxuriosi oculi longo locorun horrentium squalore releuentur: "Tarentum petatur laudatusque portus et hiberna caeli mitioris et regio uel antiquae satis opulenta turbae.... Iam flectamus cursum ad Vrbem: nimis diu a plausu et fragore aures uacauerunt, iuuat iam et humano sanguine frui."

**14.** Aliud ex alio iter suscipitur et spectacula spectaculis mutantur. Vt ait Lucretius:

Hoc se quisque modo semper fugit.

Sed quid prodest, si non effugit? Sequitur se ipse et urget grauissimus comes.

**15.** Itaque scire debemus non locorum uitium esse quo laboramus, sed nostrum: infirmi sumus ad omne tolerandum, nec laboris patientes nec uoluptatis nec nostri nec ullius rei diutius. Hoc quosdam egit ad mortem: quod proposita saepe mutando in eadem reuoluebantur et non reliquerant nouitati locum, fastidio esse illis coepit uita et ipse mundus, et subiit illud tabidarum deliciarum: "Quousque eadem?"

### III

**1.** Aduersus hoc taedium quo auxillo putem utendum quaeris.

Optimum erat, ut ait Athenodorus, actione rerum et rei publicae tractatione et officiis ciuibus se detinere. Nam, ut quidam sole atque exercitatione et cura corporis diem educunt athletisque longe utilissimum est lacertos suos roburque, cui se uni dicauerunt, maiore temporis parte nutrire, ita nobis, animum ad rerum ciuilium certamen parantibus, in opere esse nostro longe pulcherrimum est: nam, cum utilem se efficere ciuibus mortalibusque propositum habeat, simul et exercetur et proficit qui in mediis se officiis posuit, communia priuataque pro facultate administrans.

**2.** "Sed, quia in hac, inquit, tam insana hominum ambitione, tot calumniatoribus in deterius recta torquentibus, parum tuta simplicitas est et plus futurum semper est quod obstet quam quod succedat, a foro quidem et publico recedendum est. Sed habet ubi se etiam in priuato laxe explicit magnus animus, nec, ut leonum animaliumque impetus caueis coeretur, sic hominum, quorum maxima in seducto actiones sunt.

**3.** Ita tamen delituerit, ut, ubicumque otium suum absconderit, prodesse uelit singulis uniuersisque ingenio, uoce, consilio. Nec enim is solus rei publicae prodest, qui candidatos extrahit et tuetur reos et de pace belloque censet; sed qui iuuentutem exhortatur, qui in tanta bonorum praceptorum inopia uirtutem insinuat animis, qui ad pecuniam luxuriamque cursu ruentes prensat ac retrahit et, si nihil aliud, certe moratur, in priuato publicum negotium agit.

**4.** An ille plus praestat, qui inter peregrinos et ciues aut urbanus praetor adeuntibus assessoris uerba pronuntiat, quam qui quid sit iustitia, quid pietas, quid patientia, quid fortitudo, quid mortis contemptus, quid deorum intellectus, quam gratuitum bonum sit bona conscientia?

**5.** Ergo, si tempus in studia conferas quod subduxeris officiis, non deserueris nec munus detractaueris: neque enim ille solus militat qui in acie stat et cornu dextrum laeumque defendit, sed et qui portas tuetur et statione minus periculosa, non otiosa tamen fungitur uigiliasque seruat et armamentario praeest quae ministeria, quamuis incruenta sint, in numerum stipendiorum ueniunt.

**6.** Si te ad studia reuocaueris, omne uitae fastidium effugeris, nec noctem fieri optabis taedio lucis, nec tibi grauis eris nec aliis superuacuus; multos in amicitiam attrahes affluetque ad te optimus quisque. Numquam enim, quamuis obscura, uirtus latet, sed mittit sui signa: quisquis dignus fuerit uestigiis illam colliget.

**7.** Nam, si omnem conuersationem tollimus et generi humano renuntiamus uiuimusque in nos tantum conuersi, sequetur hanc solitudinem omni studio carentem inopia rerum agendarum: incipiemos aedificia alia ponere, alia subuertere, et mare summouere et aquas contra difficultatem locorum educere, et male dispensare tempus quod nobis natura consumendum dedit.

**8.** Alii parce illo utimur, alii prodige; alii sic impendimus ut possimus rationem reddere, alii ut nullas habeamus reliquias, qua re nihil turpius est. Saepe grandis natu senex nullum aliud habet argumentum quo se probet diu uixisse, praeter aetatem."

## IV

1. Mihi, carissime Serene, nimis uidetur summisse temporibus se Athenodorus, nimis cito refugisse. Nec ego negauerim aliquando cedendum, sed sensim relato gradu et saluis signis, salua militari dignitate: sanctiores tutioresque sunt hostibus suis qui in fidem cum armis ueniunt.
2. Hoc puto uirtuti faciendum studiosoque uirtutis: si praeualebit fortuna et praecidet agendi facultatem, non statim auersus inermisque fugiat, latebras quaerens, quasi ullus locus sit quo non possit fortuna persequi, sed parcius se inferat officiis et cum dilectu inueniat aliquid in quo utilis ciuitati sit.
3. Militare non licet: honores petat. Priuato uiuendum est: sit orator. Silentium indictum est: tacita aduocatione ciues iuuet. Periculoseum etiam ingressu forum est: in domibus, in spectaculis, in conuiuiis bonum contubernalem, fidelem amicum, temperantem conuiuam agat. Officia ciuis amisit: hominis exerceat.
4. Ideo magno animo nos non unius urbis moenibus clusimus, sed in totius orbis commercium emisimus patriamque nobis mundum professi sumus, ut liceret latiorem uirtuti campum dare. Praeclusum tibi tribunal est et rostris prohiberis aut comitiis: respice post te quantum latissimarum regionum pateat, quantum populorum. Numquam ita tibi magna pars obstruetur, ut non maior relinquatur.
5. Sed uide ne totum istud tuum uitium sit. Non uis enim nisi consul aut prytanis aut ceryx aut sufes administrare rem publicam. Quid si militare nolis nisi imperator aut tribunus? Etiam si alii primam frontem tenebunt, te sors inter triarios posuerit, inde uoce, adhortatione, exemplo, animo milita: praecisis quoque manibus, ille in proelio inuenit quod partibus conferat, qui stat tamen et clamore iuuat.
6. Tale quiddam facias: si a prima te rei publicae parte fortuna summouerit, stes tamen et clamore iuues, et, si quis fauces

oppresserit, stes tamen et silentio iuues. Numquam inutilis est opera ciuis boni: auditus est uisusque. Vultu, nutu, obstinatione tacita incessuque ipso prodest.

**7.** Vt salutaria quaedam citra gustum tactumque odore proficiunt, ita uirtus utilitatem etiam ex longinquo et latens fundit: siue spatiatur et se utitur suo iure, siue precarios habet excessus cogiturque uela contrahere, siue otiosa mutaque est et anguste circumsaepta, siue adaperta, in quocumque habitu est, proficit. Quid tu parum utile putas exemplum bene quiescentis?

**8.** Longe itaque optimum est miscere otium rebus, quotiens actuosa uita impedimentis fortuitis aut ciuitatis condicione prohibebitur; numquam enim usque eo interclusa sunt omnia, ut nulli actioni locus honestae sit.

# V

1. Numquid potes inuenire urbem miseriorem quam Atheniensium fuit, cum illam triginta tyranni diuellerent? Mille trecentos ciues, optimum quemque, occiderant, nec finem ideo faciebant, sed irritabat se ipsa saeuitia. In qua ciuitate erat Areos pagos, religiosissimum iudicium, in qua senatus populusque senatui similis, coibat cotidie carnificum triste collegium et infelix curia tyrannis augusta. Poteratne illa ciuitas conquiescere, in qua tot tyranni erant quot satellites essent? Ne spes quidem ulla recipienda libertatis animis poterat offerri, nec ulli remedio locus apparebat contra tantam uim malorum: unde enim miserae ciuitati tot Harmodios?
2. Socrates tamen in medio erat, et lugentes patres consolabatur, et desperantes de re publica exhortabatur, et diuitibus opes suas metuentibus exprobrabat seram periculosaem auaritiae paenitentiam, et imitari uolentibus magnum circumferebat exemplar, cum inter triginta dominos liber incederet.
3. Hunc tamen Athenae ipsae in carcere occiderunt, et qui tuto insultauerat agmini tyrannorum, eius libertatem libertas non tulit: ut scias et in afflictâ re publica esse occasionem sapienti uiro ad se proferendum, et in florenti ae beata petulantium, inuidiam, mille alia inertia uitia regnare.
4. Vt cumque ergo se res publica dabit, ut cumque fortuna permittet, ita aut explicabimus nos aut contrahemus, utique mouebimus nec alligati metu torpebimus. Immo ille uir fuerit, qui, periculis undique imminentibus, armis circa et catenis frementibus, non alliserit uirtutem nec absconderit: non est enim seruare se obruere.
5. Vt opinor, Curius Dentatus aiebat malle esse se mortuum quam uiuere: ultimum malorum est e uiuorum numero exire antequam moriaris. Sed faciendum erit, si in rei publicae tempus minus tractabile incideris, ut plus otio ac litteris uindices, nec aliter quam in

periculosa nauigatione subinde portum petas, nec exspectes donec  
res te dimittant, sed ab illis te ipse diiungas.

# VI

1. Inspicere autem debebimus primum nosmet ipsos, deinde ea quae aggrediemur negotia, deinde eos quorum causa aut cum quibus.
2. Ante omnia necesse est se ipsum aestimare, quia fere plus nobis uidemur posse quam possumus: aliis eloquentiae fiducia prolabitur, aliis patrimonio suo plus imperauit quam ferre posset, aliis infirmum corpus laborioso pressit officio.
3. Quorundam parum idonea est uerecundia rebus ciuilibus, quae firmam frontem desiderant; quorundam contumacia non facit ad aulam; quidam non habent iram in potestate, et illos ad temeraria uerba quaelibet indignatio effert; quidam urbanitatem nesciunt continere nec periculosis abstinent salibus: omnibus his utilior negotio quies est. Ferox impatiensque natura irritamenta nocturae libertatis euitet.
4. Considerandum est utrum natura tua agendis rebus an otioso studio contemplationique aptior sit, et eo inclinandum quo te uis ingenii feret: Isocrates Ephorum innecta manu a foro subduxit, utiliorem componendis monumentis historiarum ratus. Male enim respondent coacta ingenia; reluctante natura, irritus labor est.
5. Aestimanda sunt deinde ipsa quae aggredimur, et uires nostrae cum rebus quas tentaturi sumus comparandae. Debet enim semper plus esse uirium in actore quam in opere: necesse est opprimant onera quae ferente maiora sunt.
6. Quaedam praeterea non tam magna sunt quam fecunda multumque negotiorum ferunt: et haec refugienda sunt, ex quibus noua occupatio multiplexque nasceretur. Nec accedendum eo unde liber regressus non sit: iis admouenda manus est, quorum finem aut facere aut certe sperare possis relinquenda, quae latius actu procedunt nec ubi proposueris desinunt.

**7.** Hominum utique dilectus habendus est, an digni sint quibus partern uitae nostrae impendamus, an ad illos temporis nostri iactura perueniat: quidam enim ultiro officia nobis nostra imputant.

**8.** Athenodorus ait ne ad cenam quidem se iturum ad eum qui sibi nihil pro hoc debiturus sit. Puto, intellegis multo minus ad eos iturum qui cum amicorum officiis paria mensa faciunt, qui fericula pro congiariis numerant, quasi in alienum honorem intemperantes sint. Deme illis testes spectatoresque, non delectabit popina secreta....

## VII

1. Nihil tamen aequa oblectaucrit animum quam amicitia fidelis et dulcis. Quantum bonum est, ubi praeparata sunt pectora in quae tuto secretum omne descendat, quorum conscientiam minus quam tuam timeas, quorum sermo sollicitudinem leniat, sententia consilium expiat, hilaritas tristitiam dissipet, conspectus ipse delectet! Quos scilicet uacuos, quantum fieri poterit, a cupiditatibus eligemus: serpunt enim uitia et in proximum quemque transiliunt et contactu nocent.
2. Itaque, ut in pestilentia curandum est ne correptis iam corporibus et morbo flagrantibus assideamus, quia pericula trahemus afflatuque ipso laborabimus, ita in amicorum legendis ingenii dabimus operam ut quam minime inquinatos assumamus: initium morbi est aegris sana miscere. Nec hoc paeceperim tibi, ut neminem nisi sapientem sequaris aut attrahas: ubi enim istum inuenies, quem tot saeculis quaerimus? Pro optimo est minime malus.
3. Vix tibi esset facultas dilectus felicioris, si inter Platonas et Xenophontas et illum Socratici fetus prouentum bonos quaereres, aut si tibi potestas Catoniana fieret actatis, quae plerosque dignos tulit qui Catonis saeculo nascerentur (sicut multos peiores quam umquam alias maximorumque molitores scelerum; utraque enim turba opus erat, ut Cato posset intellegi: habere debuit et bonos, quibus se approbaret, et malos, in quibus uim suam experiretur). Nunc uero, in tanta bonorum egestate, minus fastidiosa fiat electio.
4. Praecipue tamen uitentur tristes et omnia deplorantes, quibus nulla non causa in querellas placet. Constat illi licet fides et benevolentia, tranquillitati tamen inimicus est comes perturbatus et omnia gemens.

## VIII

1. Transeamus ad patrimonia, maximam humanarum aerumnarum materiam. Nam, si omnia alia quibus angimur compares, mortes, aegrotationes, metus, desideria, dolorum laborumque patientiam, cum iis quae nobis mala pecunia nostra exhibet, haec pars multum praegrauabit.
2. Itaque cogitandum est quanto leuior dolor sit non habere quam perdere, et intellegemus paupertati eo minorem tormentorum quo minorem damnorum esse materiam. Erras enim si putas animosius detrimenta diuites ferre: maximis minimisque corporibus par est dolor uulneris.
3. Bion eleganter ait non minus molestum esse caluis quam comatis pilos uelli. Idem scias licet de pauperibus locupletibusque, par illis esse tormentum: utriusque enim pecunia sua obhaesit nec sine sensu reuelli potest. Tolerabilius autem est, ut dixi, faciliusque non adquirere quam amittere, ideoque laetiores uidebis quos numquam fortuna respexit quam quos deseruit.
4. Vedit hoc Diogenes, uir ingentis animi, et effecit ne quid sibi eripi posset. Tu istud paupertatem, inopiam, egestatem uoca, quod uoles ignominiosum securitati nomen impone: putabo hunc non esse felicem, si quem mihi alium inueneris cui nihil pereat. Aut ego fallor, aut regnum est inter auaros, circumscripores, latrones, plagiarios unum esse cui noceri non possit.
5. Si quis de felicitate Diogenis dubitat, potest idem dubitare et de deorum immortalium statu, an parum beate degant quod nec praedia nec horti sint nec alieno colono rura pretiosa nec grande in foro faenus. Non te pudet, quisquis diuitiis astupes? Respice agedum mundum: nudos uidebis deos, omnia dantes, nihil habentes. Hunc tu pauperem putas an diis immortalibus similem, qui se fortuitis omnibus exuit?

**6.** Feliciorem tu Demetrium Pompeianum uocas, quem non puduit locupletiorem esse Pompeio? Numerus illi cotidie seruorum uelut imperatori exercitus referebatur, cui iamdudum diuitiae esse debuerant duo uicarii et cella laxior.

**7.** At Diogeni seruus unicus fugit nec eum reducere, cum monstraretur, tanti putauit: "Turpe est, inquit, Manen sine Diogene posse uiuere, Diogenen sine Mane non posse." Videtur mihi dixisse: "Age tuum negotium, Fortuna, nihil apud Diogenen iam tui est: fugit mihi seruus, immo liber abii."

**8.** Familia petit uestiarium uictumque; tot uentres audissimorum animalium tuendi sunt, emenda uestis et custodiendae rapacissimae manus et flentium detestantiumque ministeriis utendum. Quanto ille felicior, qui nihil ulli debet nisi cui facillime negat, sibi!

**9.** Sed, quoniam non est nobis tantum roboris, angustanda certe sunt patrimonia, ut minus ad iniurias fortunae simus expositi. Habiliora sunt corpora in bello quae in arma sua contrahi possunt quam quae superfunduntur et undique magnitudo sua uulneribus obicit; optimus pecuniae modus est, qui nec in paupertatem cadit lice procul a paupertate discedit.

## IX

1. Placebit autem haec nobis mensura si prius parsimonia placuerit, sine qua nec ullaes opes sufficient nec ullaes non satis patent, praesertim cum in uicino remedium sit et possit ipsa paupertas in diuitias se, aduocata frugalitate, conuertere.
2. Assuescamus a nobis remouere pompam et usus rerum, non ornamenta metiri. Cibus famem domet, potio sitim, libido qua necesse est fluat. Discamus membris nostris inniti, cultum uictumque non ad noua exempla componere, sed ut maiorum mores suadent. Discamus continentiam augere, luxuriam coercere, gloriam temperare, iracundiam lenire, paupertatem aequis oculis aspicere, frugalitatem colere, etiam si multos pudebit rei eius, desideriis naturalibus paruo parata remedia adhibere, spes effrenatas et animum in futura imminentem uelut sub uinculis habere, id agere, ut diuitias a nobis potius quam a fortuna petamus.
3. Non potest umquam tanta uarietas et iniquitas casuum ita depelli, ut non multum procellarum irruat magna armamenta pudentibus. Cogendae in artum res sunt, ut tela in uanum cadant, ideoque exsilia interim calamitatesque in remedium cessere et leuioribus incommodis grauiora sanata sunt. Vbi parum audit praecepta animus nec curari mollius potest, quidni consulatur, si et paupertas et ignominia et rerum euersio adhibetur? Malo malum opponitur. Assuescamus ergo cenare posse sine populo et seruis paucioribus seruire et uestes parare in quod inuentae sunt et habitare contractius. Non in cursu tantum circique certamine, sed in his spatiis uitae interius flectendum est.
4. Studiorum quoque, quae liberalissima impensa est, tamdiu rationem habet quamdiu modum. Quo innumerabiles libros et bibliothecas, quarum dominus uix tota uita indices perlegit? Onerat discentem turba, non instruit, multoque satius est paucis te auctoribus tradere quam errare per multos.

5. Quadraginta milia librorum Alexandriae arserunt. Pulcherrimum regiae opulentiae monumentum aliis laudauerit, sicut et Liuus, qui elegantiae regum curaeque egregium id opus ait fuisse. Non fuit elegantia illud aut cura, sed studiosa luxuria, immo ne studiosa quidem, quoniam non in studium, sed in spectaculum comparauerant, sicut plerisque ignaris etiam puerilium litterarum libri non studiorum instrumenta, sed cenationum ornamenta sunt. Paretur itaque librorum quantum satis sit, nihil in apparatum.

6. (Honestius, inquis, huc se impensae quam in Corinthia pictasque tabulas effuderint.) Vitiosum est ubique quod nimium est. Quid habes cur ignoscas homini armaria e citro atque ebore captanti, corpora conquirenti aut ignotorum auctorum aut improbatorum et inter tot milia librorum oscitanti, cui uoluminum suorum frontes maxime placent titulique?

7. Apud desidiosissimos ergo uidebis quicquid orationum historiarumque est, tecto tenus exstructa loculamenta: iam enim, inter balnearia et thermas, bibliotheca quoque ut necessarium domus ornamentum expolitur. Ignoscerem plane, si studiorum nimia cupidine erraretur; nunc ista conquisita, cum imaginibus suis discripta, sacrorum opera ingeniorum in speciem et cultum parietum comparantur.

## X

1. At in aliquod genus uitae difficile incidisti et tibi ignorantia uel publica fortuna uel priuata laqueum impegit, quem nec soluere possis nec rumpere. Cogita compeditos primo aegre ferre onera et impedimenta crurum; deinde, ubi non indignari illa, sed pati proposuerunt, necessitas fortiter ferre docet, consuetudo facile. Inuenies in quolibet genere uitae oblectamenta et remissions et uoluptates, si uolueris mala putare leuia potius quam inuidiosa facere.
2. Nullo melius nomine de nobis natura meruit, quae, cum sciret quibus aerumnis nasceremur, calamitatum mollimentum consuetudinem inuenit, cito in familiaritatem grauissima adducens. Nemo duraret, si rerum aduersarum eandem uim assiduitas haberet quam primus ictus.
3. Omnes cum fortuna copulati sumus: aliorum aurea catena est a laxa, aliorum arta et sordida, sed quid refert? Eadem custodia uniuersos circumdedit alligatique sunt etiam qui alligauerunt, nisi forte tu leuorem in sinistra catenam putas. Alium honores, aliud opes uinciunt; quosdam nobilitas, quosdam humilitas premit; quibusdam aliena supra caput imperia sunt, quibusdam sua; quosdam exsilia uno loco tenent, quosdam sacerdotia. Omnis uita seruitium est.
4. Assuescendum est itaque condicione suae et quam minimum de illa querendum et quicquid habet circa se commodi apprehendendum: nihil tam acerbum est, in quo non aequus animus solacium inueniat. Exiguae saepe areae in multos usus discribentis arte patuerunt, et quamuis angustum pedem dispositio fecit habitabilem. Adhibe rationem difficultatibus: possunt et dura molliri et angusta laxari et grauia scite ferentes minus premere.
5. Non sunt praeterea cupiditates in longinquum mittendae, sed in uicinum illis egredi permittamus, quoniam includi ex toto non patiuntur. Relictis iis quae aut non possunt fieri aut difficulter possunt, prope

posita speique nostrae alludentia sequamur, sed sciamus omnia  
aeque leuia esse, extrinsecus diuersas facies habentia, introrsus  
pariter uana. Nec inuideamus altius stantibus: quae excelsa  
uidebantur praerupta sunt.

**6.** Illi rursus quos sors iniqua in ancipi posuit tutiores erunt  
superbiam detrahendo rebus per se superbis et fortunam suam quam  
maxime poterunt in planum deferendo. Multi quidem sunt quibus  
necessario haerendum sit in fastigio suo, ex quo non possunt nisi  
cadendo descendere; sed hoc ipsum testentur maximum onus suum  
esse, quod aliis graues esse cogantur, nec subleuatos se, sed  
suffixos. Iustitia, mansuetudine, humanitate, larga et benigna manu  
praeparent multa ad secundos casus praesidia, quorum spe securius  
pendeant.

**7.** Nihil tamen aequa nos ab his animi fluctibus uindicauerit quam  
semper aliquem incrementis terminum figere, nec fortunae arbitrium  
desinendi dare, sed ipsos multo quidem citra consistere. Sic et  
aliquae cupiditates animum acuent et finitae non in immensum  
incertumque producent.

# XI

1. Ad imperfectos et mediocres et male sanos hic meus sermo pertinet, non ad sapientem. Huic non timide nec pedetentim ambulandum est: tanta enim fiducia sui est, ut obuiam fortunae ire non dubitet nec umquam loco illi cessurus sit. Nec habet ubi illam timeat, quia non mancipia tantum possessionesque et dignitatem, sed corpus quoque suum et oculos et manum et quicquid cariorem uitam facit seque ipsum inter precaria numerat, uiuitque ut commodatus sibi et reposcentibus sine tristitia redditurus.
2. Nec ideo uilis est sibi, quia scit se suum non esse; sed omnia tam diligenter faciet, tam circumspecte, quam religiosus homo sanctusque solet tueri fidei commissa.
3. Quandoque autem reddere iubebitur, non queretur cum fortuna, sed dicet: "Gratias ago pro eo quod possedi habuique. Magna quidem res tuas mercede colui, sed, quia ita imperas, do, cedo gratus libensque. Si quid habere me tui uolueris etiamnunc, seruabo; si aliud placet, ego uero factum signatumque argentum, domum familiamque meam reddo, restituo." Appellauerit natura, quae prior nobis credidit, et huic dicemus: "Recipe animum meliorem quam dedisti; non tergiuersor nec refugio. Paratum habes a uolente quod non sentienti dedisti: aufer."
4. Reuerti unde ueneris quid graue est? Male uiuet quisquis nesciet bene mori. Huic itaque primum rei pretium detrahendum est et spiritus inter uilia numerandus. Gladiatores, ut ait Cicero, inuisos habemus, si omni modo uitam impetrare cupiunt; fauemus, si contemptum eius prae se ferunt. Idem euenire nobis scias: saepe enim causa moriendi est timide mori.
5. Fortuna illa, quae ludos sibi facit: "Quo, inquit, te reseruem, malum et trepidum animal? Eo magis conuulneraberis et confodieris, quia nescis praebere iugulum. At tu et uiues diutius et morieris expeditius,

qui ferrum non subducta ceruice nec manibus oppositis, sed animose recipis."

**6.** Qui mortem timebit, nihil umquam pro homine uiuo faciet; at qui sciet hoc sibi cum conciperetur statim condictum, uiuet ad formulam et simul illud quoque eodem animi robore praestabit, ne quid ex iis quae eueniunt subitum sit. Quicquid enim fieri potest quasi futurum sit prospiciendo malorum omnium impetus mollet, qui ad praeparatos exspectantesque nihil afferunt noui, securis et beata tantum spectantibus graues ueniunt.

**7.** Morbus est, captiuitas, ruina, ignis: nihil horum repentinum est. Sciebam in quam tumultuosum me contubernium natura clusisset. Totiens in uicinia mea conclamatum est; totiens praeter limen immaturas exsequias fax cereusque praecessit; saepe a latere ruentis aedificii fragor sonuit; multos ex iis quos forum, curia, sermo mecum contraxerat, nox abstulit et iunctas sodalium manus copuatas interscidit: mirer ad me aliquando pericula accessisse, quae circa me semper errauerint?

**8.** Magna pars hominum est quae nauigatura de tempestate non cogitat. Numquam me in re bona mali pudebit auctoris: Publilius, tragicis comicisque uehementior ingenii quotiens mimicas ineptias et uerba ad summam caueam spectantia reliquit, Inter multa alia cothurno, non tantum sipario fortiora et hoc ait:

Cuius potest accidere quod cuiquam potest.

Hoc si quis in medullas demiserit et omnia aliena mala, quorum ingens cotidie copia est, sic aspexerit tamquam liberum illis et ad se iter sit, multo ante se armabit quam petatur. Sero animus ad periculorum patientiam post pericula instruitur.

**9.** "Non putauit hoc futurum" et: "Vmquam tu hoc euenturum credidisses?" Quare autem non? Quae sunt diuitiae quas non egestas et fames et mendicitas a tergo sequatur? quae dignitas, cuius non praetextam et augurale et lora patricia sordes comitentur et exprobratio notae et mille maculae et extrema contemptio? quod regnum est, cui non parata sit ruina et proculatio et dominus et carnifex? nec magnis ista interuallis diuisa, sed horae momentum

interest inter solium et aliena genua.

**10.** Scito ergo omnem condicionem uersabilem esse et quicquid in illum incurrit posse in te quoque incurrere. Locuples es: numquid diuitior Pompeio? Cui cum Gaius, uetus cognatus, hopes nouus, aperuisset Caesaris domum ut suam cluderet, defuit panis, aqua. Cum tot flumina possideret in suo orientia, in suo cadentia, mendicauit stillicidia; fame ac siti periit in palatio cognati, dum illi heres publicum funus esurienti locat.

**11.** Honoribus summis functus es: numquid aut tam magnis aut tam insperatis aut tam uniuersis quam Seianus? Quo die illum senatus deduxerat, populus in frusta diuisit. In quem quicquid congeri poterat dii hominesque contulerant, ex eo nihil superfuit quod carnifex traheret.

**12.** Rex es: non ad Croesum te mittam, qui rogum suum et escendit iussus et extingui uidit, factus non regno tantum, etiam morti suae superstes; non ad lugurtham, quem populus romanus intra annum quam timuerat spectauit: Ptolemaeum Africae regem, Armeniae Mithridaten inter Gaianas custodias uidimus; alter in exsilium missus est, alter ut meliore fide mitteretur optabat. In tanta rerum sursum ac deorsum euntium uersatione, si non quicquid fieri potest pro futuro habes, das in te uires rebus aduersis, quas infregit quisquis prior uidit.

## XII

1. Proximum ab his erit ne aut in superuacuis aut ex superuacuo laboremus, id est ne quae aut non possumus consequi concupiscamus aut adepti uanitatem cupiditatum nostrarum sero post multum sudorem intellegamus, id est ne aut labor irritus sit sine effectu aut effectus labore indignus. Fere enim ex his tristitia sequitur, si aut non successit aut successus pudet.
2. Circumcidenda concursatio, qualis est magnae parti hominum domos et theatra et fora pererrantium: alienis se negotiis offerunt, semper aliquid agentibus similes. Horum si aliquem exeuntem e domo interrogaueris: "Quo tu? quid cogitas?" respondebit tibi: "Non mehercules scio, sed aliquos uidebo, aliquid agam."
3. Sine proposito uagantur, quaerentes negotia, nec quae destinauerunt agunt, sed in quae incucurrerunt. Inconsultus illis uanusque cursus est, qualis formicis per arbusta repentibus, quae in summum cacumen et inde in imum inanes aguntur. His plerique similem uitam agunt, quorum non immerito quis inquietam inertiam dixerit.
4. Quorundam quasi ad incendium currentium misereberis: usque eo impellunt obuios et se aliosque praecipitant, cum interim cucurrerunt aut salutaturi aliquem non resalutaturum aut funus ignoti hominis prosecuturi, aut ad iudicium saepe litigantis, aut ad sponsalia saepe nubentis, et lecticam assectati quibusdam locis etiam tulerunt. Dein, domum cum superuacua redeuntes lassitudine, iurant nescire se ipsos quare exierint, ubi fuerint, postero die erraturi per eadem illa uestigia.
5. Omnis itaque labor aliquo referatur, aliquo respiciat. Non industria inquietos, ut insanos falsae rerum imagines agitant: nam ne illi quidem sine aliqua spe mouentur; proritat illos alicuius rei species, cuius uanitatem capta mens non coarguit.

**6.** Eodem modo unumquemque ex his qui ad augendam turbam exeunt inanes et leues causae per urbem circumducunt, nihilque habentem in quod laboret lux orta expellit, et cum, multorum frustra liminibus illisus, nomenclatores persalutauit, a multis exclusus, neminem ex omnibus difficilis domi quam se conuenit.

**7.** Ex hoc malo dependet illud taeterimum uitium, auscultatio et publicorum secretorumque inquisitio, et multarum rerum scientia quae nec tuto narrantur nec tuto audiuntur.

## XIII

1. Hoc secutum puto Democritum ita coepisse: "Qui tranquille uolet uiuere nec priuatim agat multa nec publice", ad superuacula scilicet referentem: nam, si necessaria sunt, et priuatim et publice non tantum multa, sed innumerabilia agenda sunt, ubi uero nullum officium sollemne nos citat, inhibendae actiones.
2. Nam qui multa agit saepe fortunae potestatem sui facit; quam tutissimum est raro experiri, ceterum semper de illa cogitare et nihil sibi de fide eius promittere: "Nauigabo, nisi si quid inciderit" et: "Praetor fiam, nisi si quid obstiterit" et: "Negotiatio mihi respondebit, nisi si quid interuenerit."
3. Hoc est quare sapienti nihil contra opinionem dicamus accidere: non illum casibus hominum excerpimus, sed erroribus, nec illi omnia ut uoluit cedunt, sed ut cogitauit. Imprimis autem cogitauit aliquid posse propositis suis resistere. Necesse est autem leuius ad animum peruenire destitutae cupiditatis dolorem, cui successum non utique promiseris.

## XIV

1. Faciles etiam nos facere debemus, ne nimis destinatis rebus indulgeamus, transeamusque in ea in quae nos casus deduxerit, nec mutationem aut consilii aut status pertimescamus, dummodo nos leuitas, inimicissimum quieti uitium, non excipiat. Nam et pertinacia necesse est anxia et misera sit, cui fortuna saepe aliquid extorquet, et leuitas multo grauior, nusquam se continens. Vtrumque infestum est tranquillitati, et nihil mutare posse et nihil pati.
2. Vtique animus ab omnibus externis in se reuocandus est: sibi confidat, se gaudeat, sua suspiciat, recedat quantum potest ab alienis, et se sibi applicet; damna non sentiat, etiam aduersa benigne interpretetur.
3. Nuntiato naufragio, Zenon noster, cum omnia sua audiret submersa: "Iubet, inquit, me fortuna expeditius philosophari." Minabatur Theodoro philosopho tyrannus mortem, et quidem insepultam: "Habes, inquit, cur tibi placeas, hemina sanguinis in tua potestate est; nam quod ad sepulturam pertinet, o te ineptum, si putas mea interesse supra terram an infra putrescam."
4. Canus Iulius, uir in primis magnus, cuius admirationi ne hoc quidem obstat quod nostro saeculo natus est, cum Gaio diu altercatus, postquam abeunti Phalaris ille dixit: "Ne forte inepta spe tibi blandiaris, duci te iussi. Gratias, inquit, ago, optime princeps."
5. Quid senserit dubito; multa enim mihi occurrunt. Contumeliosus esse uoluit et ostendere quanta crudelitas esset, in qua mors beneficium erat? An exprobrait illi cotidianam dementiam? Agebant enim gratias et quorum liberi occisi et quorum bona ablata erant. An tamquam libertatem libenter accepit? Quicquid est, magno animo respondit.
6. Dicet aliquis: potuit post hoc iubere illum Gaius uiuere. Non timuit hoc Canus: nota erat Gaii in talibus imperiis fides. Credisne illum

decem medios usque ad supplicium dies sine ulla sollicitudine exegisse? Verisimile non est quae uir ille dixerit, quae fecerit, quam in tranquillo fuerit.

**7.** Ludebat latrunculis. Cum centurio, agmen periturorum trahens, illum quoque excitari iuberet, uocatus numerauit calculos et sodali suo: "Vide, inquit, ne post mortem meam mentiaris te uicisse." Tum, annuens centurioni: "Testis, inquit, eris uno me antecedere." Lusisse tu Canum illa tabula putas? Illusit.

**8.** Tristes erant amici, talem amissuri uirum: "Quid maesti, inquit, estis? Vos quaeritis an immortales animae sint; ego iam sciam." Nec desiit ueritatem in ipso fine scrutari et ex morte sua quaestionem habere.

**9.** Prosequebatur illum philosophus suus, nec iam procul erat tumulus in quo Caesari deo nostro fiebat cotidianum sacrum. Is: "Quid, inquit, Cane, nunc cogitas? aut quae tibi mens est? - Obseruare, inquit Canus, proposui illo ue1ocissimo momento an sensurus sit animus exire se." Promisitque, si quid explorasset, circumiturum amicos et indicaturum quis esset animarum status.

**10.** Ecce in media tempestate tranquillitas, ecce animus aeternitate dignus, qui fatum suum in argumentum ueri uocat, qui, in ultimo illo gradu positus, exeuntem animam percontatur, nec usque ad mortem tantum, sed aliquid etiam ex ipsa morte discit: nemo diutius philosophatus est. Non raptim relinquetur magnus uir et cum cura dicendus: dabimus te in omnem memoriam, clarissimum caput, Gaianae cladis magna portio!

## XV

1. Sed nihil prodest priuatae tristitiae causas abieciisse: occupat enim nonnumquam odium generis humani, et occurrit tot scelerum felicum turba. Cum cogitaueris quam sit rara simplicitas et quam ignota innocentia et uix umquam, nisi cum expedit, fides, et libidinis lucra damnaque pariter inuisa, et ambitio usque eo iam se suis non continens terminis ut per turpitudinem splendeat, agitur animus in noctem et, uelut euersis uirtutibus, quas nec sperare licet nec habere prodest, tenebrae oboriuntur.
2. In hoc itaque flectendi sumus, ut omnia uulgi uitia non inuisa nobis, sed ridicula uideantur, et Democritum potius imitemur quam Heraclitum: hic enim, quotiens in publicum processerat, flebat, ille ridebat; huic omnia quae agimus miseriae, illi ineptiae uidebantur. Eleuanda ergo omnia et facili animo ferenda: humanius est deridere uitam quam deplorare.
3. Adice quod de humano quoque genere melius meretur qui ridet illud quam qui luget: ille et spei bonae aliquid relinquit, hic autem stulte deflet quae corrigi posse desperat; et uniuersa contemplanti maioris animi est qui risum non tenet quam qui lacrimas, quando leuissimum affectum animi mouet et nihil magnum, nihil seuerum, ne miserum quidem ex tanto paratu putat.
4. Singula propter quae laeti ac tristes sumus sibi quisque proponat, et sciet uerum esse quod Bion dixit, omnia hominum negotia simillima initii esse nec uitam illorum magis sanctam aut seueram esse quam conceptum.
5. Sed satius est publicos mores et humana uitia placide accipere, nec in risum nec in lacrimas excidentem; nam alienis malis torqueri aeterna miseria est, alienis delectari malis uoluptas inhumana.
6. Sicut est illa inutilis humanitas, flere, quia aliquis filium efferat, et frontem suam fingere, in suis quoque malis ita gerere se oportet, ut

dolori tantum des quantum natura poscit, non quantum consuetudo. Plerique cum lacrimas fundunt ut ostendant, et totiens siccios oculos habent quotiens spectator defuit, turpe iudicantes non fieri cum omnes faciant: adeo penitus hoc se malum fixit, ex aliena opinione pendere, ut in simulationem etiam res simplicissima, dolor, ueniat.

## XVI

1. Sequetur pars quae solet non immerito contristare et in sollicitudinem adducere. Vbi bonorum exitus mali sunt, ubi Socrates cogitur in carcere mori, Rutilius in exsilio uiuere, Pompeius et Cicero clientibus suis praebere ceruicem, Cato ille, uirtutum uiua imago, incumbens gladio, simul de se ac de re publica palam facere, necesse est torqueri tam inqua praemia fortunam persoluere. Et quid sibi quisque tunc speret, cum uideat pessima optimos pati?
2. Quid ergo est? Vide quomodo quisque illorum tulerit et, si fortes fuerunt, ipsorum illos animo desidera, si muliebriter et ignaue perierunt, nihil periit. Aut digni sunt quorum uirtus tibi placeat, aut indigni quorum desideretur ignauia. Quid enim est turpius quam si maximi uiri timidos fortiter moriendo faciunt?
3. Laudemus totiens dignum laudibus et dicamus: "Tanto fortior! tanto felicior! Omnes effugisti casus, liuorem, morbum; existi ex custodia; non tu dignus mala fortuna diis nisus es, sed indignus in quem iam aliquid fortuna posset." Subducentibus uero se et in ipsa morte ad uitam respectantibus manus iniciendae sunt.
4. Neminem flebo laetum, neminem flentem: ille lacrimas meas ipse abstersit, hic suis lacrimis effecit ne ullis dignus sit. Ego Herculem fleam quod uiuus uritur, aut Regulum quod tot clavis configitur, aut Catonem quod uulnera iterat sua? Omnes isti leui temporis impensa inuenerunt quomodo aeterni fierent, et ad immortalitatem moriendo uenerunt.

## XVII

1. Est et illa sollicitudinum non mediocris materia, si te anxie componas nec ullis simpliciter ostendas, qualis multorum uita est, facta, ostentationi parata: torquet enim assidua obseruatio sui et deprehendi aliter ac solet metuit. Nec umquam cura soluimur, ubi totiens nos aestimari putamus quotiens aspici. Nam et multa incident quae inuitos denudant, et, ut bene cedat tanta sui diligentia, non tamen iucunda uita aut secura est semper sub persona uiuentium.
2. At illa quantum habet uoluptatis sincera et per se inornata simplicitas, nihil obtendens moribus suis! Subit tamen et haec uita contemptus periculum, si omnia omnibus patent: sunt enim qui fastidiant quicquid proprius adierunt. Sed nec uirtuti periculum est ne admota oculis reuilescat, et satius est simplicitate contemni quam perpetua simulatione torqueri. Modum tamen rei adhibeamus: multum interest, simpliciter uiuas an neglegenter.
3. Multum et in se recedendum est: conuersatio enim dissimilium bene composita disturbat et renouat affectus et quicquid imbecillum in animo nec percuratum est exulcerat. Miscenda tamen ista et alternanda sunt, solitudo et frequentia. Illa nobis faciet hominum desiderium, haec nostri, et erit altera alterius remedium: odium turbae sanabit solitudo, taedium solitudinis turba.
4. Nec in eadem intentione aequaliter retinenda mens est, sed ad iocos deuocanda. Cum puerulis Socrates ludere non erubescet, et Cato uiuo laxabat animum curis publicis fatigatum, et Scipio triumphale illud ac militare corpus mouebat ad numeros, non molliter se infringens, ut nunc mos est etiam incessu ipso ultra muliebrem mollitiam fluentibus, sed ut antiqui illi uiri solebant inter lusum ac festa tempora uirilem in modum tripudiare, non facturi detrimentum etiam si ab hostibus suis spectarentur.
5. Danda est animis remissio: meliores acrioresque requieti surgent.

Vt fertilibus agris non est imperandum (cito enim illos exhaeriet numquam intermissa fecunditas), ita animorum impetus assiduus labor franget; uires recipient paulum resoluti et remissi. Nascitur ex assiduitate laborum animorum hebetatio quaedam et languor.

**6.** Nec ad hoc tanta hominum cupiditas tenderet, nisi naturalem quandam uoluptatem haberet lusus iocusque. Quorum frequens usus omne animis pondus omnemque uim eripiet: nam et somnus refectioni necessarius est, hunc tamen si per diem noctemque continues, mors erit. Multum interest, remittas aliquid an soluas.

**7.** Legum conditores festos instituerunt dies ut ad hilaritatem homines publice cogerentur, tamquam necessarium laboribus interponentes temperamentum, et magni iudicii uiri quidam sibi menstruas certis diebus ferias dabant, quiddam nullum non diem inter otium et curas diuidebant. Qualem Pollionem Asinium oratorem magnum meminimus, quem nulla res ultra decumam detinuit: ne epistulas quidem post eam horam 1egebat, ne quid nouae curae nasceretur, sed totius diei lassitudinem duabus illis horis ponebat. Quidam medio die interiunxerunt et in postmeridianas horas aliquid leuioris operae distulerunt. Maiores quoque nostri nouam relationem post horam decumam in senatu fieri uetabant. Miles uigilias diuidit, et nox immunis est ab expeditione redeuntium.

**8.** Indulgendum est animo dandumque subinde otium, quod alimenti ac uirium loco sit.

Et in ambulationibus apertis uagandum, ut caelo libero et multo spiritu augeat attollatque se animus; aliquando uestatio iterque et mutata regio uigorem dabunt, conuictusque et liberalior potio. Nonnumquam et usque ad ebrietatem ueniendum, non ut mergat nos, sed ut deprimat: eluit enim curas et ab imo animum mouet et, ut morbis quibusdam, ita tristitiae medetur, Liberque non ob licentiam linguae dictus est inuentor uini, sed quia liberat seruitio curarum animum et asserit uegetatque et audaciorem in omnes conatus facit.

**9.** Sed, ut libertatis, ita uini salubris moderatio est. Solonem Arcesilanque indulsisse uino eredunt; Catoni ebrietas obiecta est: facilius efficient crimen honestum quam turpem Catonem. Sed nec

saepe faciendum est, ne animus malam consuetudinem ducat, et aliquando tamen in exsultationem libertatemque extrahendus tristisque sobrietas remouenda paulisper.

**10.** Nam, siue graeco poetae credimus, "aliquando et insanire iucundum est"; siue Platoni, "frustra poeticas fores compos sui pepulit"; siue Aristoteli, "nullum magnum ingenium sine mixtura dementiae fuit".

**11.** Non potest grande aliquid et super ceteros loqui nisi mota mens. Cum uulgaria et solita contempsit instinctuque sacro surrexit excelsior, tunc demum aliquid cecinit grandius ore mortali. Non potest sublime quicquam et in arduo positum contingere, quamdiu apud se est: desciscat oportet a solito et efferatur et mordeat frenos et rectorem rapiat suum, eoque ferat quo per se timuisset escendere.

**12.** Habes, Serene carissime, quae possint tranquillitatem tueri, quae restituere, quae subrepentibus uitiis resistant. Illud tamen scito, nihil horum satis esse ualidum rem imbecillam seruantibus, nisi intenta et assidua cura circumit animum labentem.



# Bônus

Espero que tenha gostado deste livro. Conheça também as cartas de Sêneca a Lucílio.

Nas páginas seguinte estão as primeira carta do Volume I e Volume II, aproveite.

***Mantenha-se Forte. Mantenha-se Bem.***

## Obras filosóficas de Sêneca:

- [Cartas de um Estoico, Vol I](#) (*Epistulae morales ad Lucilium*)
- [Cartas de um Estoico, Vol II](#)
- [Cartas de um Estoico, Vol III](#)
- [Sobre a Ira \(De Ira\)](#)
- [Consolação a Márcia \(Ad Marciam, De consolatione\)](#)
- [Consolação a Minha Mãe Hélvia \(Ad Helviam matrem, De consolatione\)](#)
- [Consolação a Políbio \(De Consolatione ad Polybium\)](#)
- [Sobre a Brevidade da vida \(De Brevitate Vitae\)](#)
- [Da Clemência \(De Clementia\)](#)
- [Sobre Constância do sábio \(De Constantia Sapientis\)](#)
- [A Vida Feliz \(De Vita Beata\)](#)
- [Sobre os Benefícios \(De Beneficiis\)](#)
- [Sobre a Tranquilidade da alma \(De Tranquillitate Animi\)](#)
- [Sobre o Ócio \(De Otio\)](#)
- [Sobre a Providência Divina \(De Providentia\)](#)
- Sobre a Superstição (*De Superstitione*) perdida, citada por Santo Agostinho.

## Obras Filosóficas

- [Meditações de Marco Aurélio](#)
- [A Arte de ter Razão](#) por *Arthur Schopenhauer*
- [Estoicismo, Guia Definitivo](#) por *St. George Stock*
- [Ciropédia](#) por *Xenofonte*
- [Utopia](#) por *Thomas More*
- [Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres](#) por *Diógenes Laércio*
- [Andar a Pé](#) por *Henry David Thoreau*
- [Carta a Meneceu sobre a felicidade](#) por *Epicuro*
- [Epicuro, Cartas e Princípios](#) por *Epicuro*
- [O Dever do Advogado](#) por *Ruy Barbosa*
- [Os Sermões](#) por *Padre António Vieira*



# I. Sobre aproveitar o tempo

Saudações de Sêneca a Lucílio.

1. Continue a agir assim, meu querido Lucílio – liberte-se por conta própria; poupe e salve o seu tempo, que até recentemente tem sido retirado a força de você, ou furtado, ou simplesmente escapado de suas mãos. Faça-se acreditar na verdade de minhas palavras, – que certos momentos são arrancados de nós, que alguns são removidos suavemente, e que outros fogem além de nosso alcance. O tipo mais desgraçado de perda, no entanto, é aquela, devida ao descuido.

Ademais, se você prestar atenção ao problema, você verá que a maior parte de nossa vida passa enquanto estamos fazendo coisas desagradáveis, uma boa parte enquanto não estamos fazendo nada, e tudo isso enquanto estamos fazendo o que não se deveria fazer.

2. Qual homem você pode me mostrar que coloque algum valor em seu tempo, que dá o devido valor a cada dia, que entende que está morrendo diariamente? Pois estamos equivocados quando pensamos que a morte é coisa do futuro; a maior parte da morte já passou. Quaisquer anos atrás de nós já estão nas mãos da morte. Portanto, Lucílio, faça como você me escreve que você está fazendo: mantenha cada hora ao seu alcance. Agarre a tarefa de hoje, e você não precisará depender tanto do amanhã. Enquanto estamos postergando, a vida corre.

**3. Nada, Lucílio, é nosso, exceto o tempo. A natureza nos deu o privilégio desta única coisa, tão fugaz e escorregadia que qualquer um pode esbulhar tal posse.** Que tolos esses mortais são! Eles permitem que as coisas mais baratas e inúteis, que podem ser facilmente substituídas, sejam contabilizadas depois de terem sido adquiridas; mas nunca se consideram em dívida quando recebem parte dessa preciosa mercadoria, o tempo! E, no entanto, o

tempo é o único empréstimo que nem o mais agradecido destinatário pode pagar.

4. Você pode desejar saber como eu, que prego a você, estou praticando. Confesso francamente: meu saldo em conta corrente é como o esperado de alguém generoso mas cuidadoso. Não posso vangloriar-me de não desperdiçar nada, mas pelo menos posso lhe dizer o que estou desperdiçando, a causa e a maneira de desperdício; posso lhe dar as razões pelas quais sou um homem pobre. Minha situação, no entanto, é a mesma de muitos que são reduzidos à miséria sem culpa própria: todos os perdoam, mas ninguém vem em seu socorro.

5. Qual é o estado das coisas, então? É isto: eu não considero um homem como pobre, se o pouco que lhe resta o é suficiente. Contudo, aconselho-o a preservar o que é realmente seu; e nunca é cedo demais para começar. Pois, como acreditavam os nossos antepassados, é demasiado tarde para gastarmos quando chegarmos à raspa do tacho. Daquilo que permanece no fundo, a quantidade é pouca, e a qualidade é vil.

Mantenha-se Forte. Mantenha-se Bem.

## LXVI. Sobre vários aspectos da virtude

Saudações de Sêneca a Lucílio.

1. Acabei de ver meu ex-colega de escola, Clarano, pela primeira vez em muitos anos. Você não precisa esperar que acrescente que ele é um homem velho; Mas asseguro-lhe que o encontrei são em espírito e robusto, embora ele esteja lutando com um corpo frágil e fraco.

Pois a Natureza agiu de forma injusta quando lhe deu um pobre domicílio para uma alma tão rara; ou talvez fosse porque ela queria nos provar que uma mente absolutamente forte e feliz pode estar escondida sob qualquer exterior. Seja como for, Clarano supera todos esses obstáculos, e por desprezar seu próprio corpo chegou a um estágio onde ele pode desprezar outras coisas também.

2. O poeta que cantou:

*Valor mostra mais agradável em uma forma que é justa  
gratior et pulchro veniens e corpore virtus.* <sup>1</sup>

Está, na minha opinião, enganado. Pois a virtude não precisa de nada para compensá-la; é sua própria glória, e santifica o corpo em que habita. De qualquer modo, comecei a considerar Clarano sob uma luz diferente; ele parece-me simpático, e bem construído tanto em corpo como na mente.

3. Um grande homem pode nascer em um casebre; assim pode uma linda e grande alma em um corpo feio e insignificante. Por esta razão a natureza parece criar alguns homens deste selo com a ideia de provar que a virtude nasce em qualquer lugar. Se tivesse sido possível produzir almas sozinhas e nuas, ela o teria feito; como é fato, a natureza faz uma coisa ainda maior, pois ela produz certos homens que, embora impedidos em seus corpos, ainda assim rompem a obstrução.

4. Creio que Clarano foi produzido como um padrão, para que possamos entender que a alma não é desfigurada pela feiura do corpo, mas pelo contrário, que o corpo é embelezado pela beleza da alma. Agora, apesar de Clarano e eu temos passados muitos poucos dias juntos, temos, no entanto, muitas conversas, que vou em seguida verter e transmitir para você.

5. O primeiro dia em que investigamos esse problema: como os bens podem ser iguais se forem de três tipos<sup>2</sup>? Pois alguns deles, de acordo com os nossos princípios filosóficos, são primários, como a alegria, a paz e o bem-estar de um país. Outros são de segunda ordem, moldados de um material infeliz, como a resistência ao sofrimento e o autocontrole durante uma doença grave. Rezaremos abertamente pelos bens da primeira classe; para a segunda classe, oraremos somente se a necessidade surgir. Há ainda uma terceira variedade, como, por exemplo, um andar modesto, um semblante calmo e honesto, e um comportamento que se adapte ao homem de sabedoria.

6. Agora, como podem estas coisas ser iguais quando as comparamos, se você conceder que devemos orar por um e evitar o outro? Se fizermos distinções entre eles, devemos retornar ao Primeiro Bem, e considerar qual é a sua natureza: a alma que olha para a verdade, que é hábil no que deve ser buscado e no que deve ser evitado, estabelecendo padrões de valor não de acordo com a opinião, mas de acordo com a natureza, – a alma que penetra o mundo inteiro e dirige seu olhar contemplativo sobre todos os seus fenômenos, prestando atenção estrita aos pensamentos e ações, igualmente grande e vigorosa, superior às dificuldades e as lisonjas, cedendo a nem dos extremos da fortuna, acima de todas as bênçãos e aflições, absolutamente linda, perfeitamente equipada com graça, bem como com força, saudável e vigorosa, imperturbável, nunca consternada, que nenhuma violência possa destruir, uma que os acaso não podem exaltar nem deprimir – uma alma como esta é a própria virtude.

7. Lá você tem a sua aparência externa, se nunca deve vir sob um único aspecto e mostrar-se uma vez em toda a sua integridade. Mas

há muitos aspectos disso. Desdobram-se de acordo com a vida e ações; mas a própria virtude não se torna menor ou maior. Pois o Bem Supremo não pode diminuir, nem a virtude retroceder; em vez disso, é transformada, agora em uma qualidade e agora em outra, moldando-se de acordo com a função que está a desempenhar.

8. Tudo o que toca leva à semelhança consigo mesmo, e tinge com sua própria cor. Adorna nossas ações, nossas amizades e, às vezes, casas inteiras que entrou e pôs em ordem. O que seja o que for que tenha tocado imediatamente torna-o amável, notável, admirável. Portanto, o poder e a grandeza da virtude não podem elevar-se a alturas maiores, porque o incremento é negado àquilo que é superativamente grande. Você não encontrará nada mais reto do que o reto, nada mais verdadeiro do que a verdade, e nada mais temperado do que o que é temperado.

9. Toda virtude é ilimitada; pois limites dependem de medições definidas. A constância não pode avançar mais do que a fidelidade, a veracidade ou a lealdade. O que pode ser acrescentado ao que é perfeito? Nem se pode acrescentar nada à virtude, pois, se alguma coisa puder ser acrescentada a ela, seria necessária alguma imperfeição. Honra, também, não permite adição; pois é honrado por causa das mesmas qualidades que mencionei. E então? Você acha que a correção, a justiça, a legalidade, também não pertencem ao mesmo tipo, e que elas são mantidas dentro de limites fixos? A capacidade de melhorar é a prova de que uma coisa ainda é imperfeita.

10. O bem, em todos os casos, está sujeito a essas mesmas leis. A vantagem da situação e do indivíduo estão juntas; na verdade, é tão impossível separá-los quanto separar o louvável do desejável. Portanto, as virtudes são mutuamente iguais; e assim são as obras da virtude, e todos os homens que são tão afortunados de possuir essas virtudes.

11. Mas, como as virtudes das plantas e dos animais são perecíveis, são também frágeis, passageiras e incertas. Elas brotam, e elas afundam novamente, e por isso não são avaliadas ao mesmo valor; mas às virtudes humanas apenas uma regra se aplica. Pois a razão

correta é única e de um só tipo. Nada é mais divino do que o divino, ou mais celestial do que o celestial.

12. As coisas mortais decaem, caem, são desgastadas, crescem, são esgotadas, e reabastecidas. Assim, no caso delas, em vista da incerteza de sua fortuna, há desigualdade; mas das coisas divinas a natureza é única. A razão, entretanto, não é nada mais do que uma porção do espírito divino colocado em um corpo humano. Se a razão é divina, e o bem nunca carece de razão, então o bem é sempre divino. E além disso, não há distinção entre as coisas divinas; consequentemente também não existe nenhum entre bens. Daí resulta que a alegria e uma corajosa e obstinada resistência à tortura são bens equivalentes; pois em ambos há a mesma grandeza de alma descontraída e alegre em um caso, no outro um combativo e pronto para a ação.

13. O quê? Você não acha que a virtude daquele que bravamente ataca a fortaleza do inimigo é igual à daquele que sofre um cerco com a maior paciência? Grande é Cipião quando ele cerca Numância, e constrange e compele as mãos de um inimigo, que ele não poderia conquistar, para lançar mão à sua própria destruição<sup>3</sup>. Grande também são as almas dos defensores – homens que sabem que, enquanto o caminho para a morte está aberto, o cerco não é completo, os homens que respiram até o fim nos braços da liberdade. Do mesmo modo, as outras virtudes também são iguais entre si: tranquilidade, simplicidade, generosidade, constância, equanimidade, resistência. Porque subjacente a todas elas há uma única virtude – o que torna a alma reta e inabalável.

14. "O que então", você diz; "Não há diferença entre a alegria e a obstinada resistência à dor?" De forma alguma, não em relação às próprias virtudes; muito grande, no entanto, nas circunstâncias em que uma dessas duas virtudes é exibida. Em um caso, há um relaxamento natural e afrouxamento da alma; no outro há uma dor não natural. Daí que estas circunstâncias, entre as quais uma grande distinção pode ser estabelecida, pertencem à categoria de coisas indiferentes, mas a virtude mostrada em cada caso é igual.

15. A virtude não é alterada pela questão com a qual trata; se a matéria é dura e teimosa, não piora a virtude; se agradável e alegre, não a torna melhor. Portanto, a virtude permanece necessariamente igual. Pois, em cada caso, o que se faz é feito com igual retidão, com igual sabedoria e com igual honra. Assim, os estados de bondade envolvidos são iguais, e é impossível para um homem ultrapassar esses estados de bondade, por conduzir-se melhor, seja o um homem em sua alegria, ou o outro em meio a seu sofrimento. E dois bens, que nenhum dos quais possa ser melhor que o outro, são iguais.

16. Pois se as coisas que são extrínsecas à virtude podem diminuir ou aumentar a virtude, então o que é honroso deixa de ser o único bem. Se você aceitar isso, a honra perece completamente. E porque? Deixe-me dizer-lhe: é porque nenhum ato é honrado quando é feito por um agente involuntário, quando é obrigatório. Cada ato honorável é voluntário. Misture-o com relutância, queixas, covardia ou medo, e perde sua melhor característica – auto aprovação. O que não é livre não pode ser honrado; pois medo significa escravidão.

17. O honorável está totalmente livre da ansiedade e é calmo; se alguma vez objeta, lamenta ou considera qualquer coisa como um mal, torna-se sujeito a perturbação e começa a chafurdar em meio a grande confusão. Pois, de um lado, a aparência de correção o atrai, por outro, a suspeita do mal o arrasta para trás, portanto, quando um homem está prestes a fazer algo honorável, ele não deve considerar quaisquer obstáculos como infortúnios, embora os considere como inconvenientes, mas ele deve querer fazer a ação, e fazê-la de boa vontade. Pois todo ato honorável é feito sem ordens ou coação; é puro e não contém mistura de mal.

18. Eu sei o que você pode me responder neste momento: "Você está tentando fazer-me acreditar que não importa se um homem sente a alegria, ou se encontra-se sob tortura e esgota seu torturador?" Poderia dizer em resposta: "Epicuro também sustenta que o sábio, embora esteja sendo queimado no touro de Fálaris<sup>4</sup>, clamará: É agradável, e não me preocupa em absoluto. "Por que você precisa se admirar, se eu afirmo que aquele que repousa num

banquete e a vítima que resiste firmemente à tortura possuem bens iguais, quando Epicuro mantém uma coisa que é mais difícil de acreditar, ou seja, que é agradável ser assado desta maneira?

19. Mas a resposta que eu dou, é que há grande diferença entre alegria e dor; se me pedem para escolher, vou procurar a primeira e evitar a última. A primeira está de acordo com a natureza, a segunda é contrária a ela. Enquanto são classificados por este padrão, há um grande abismo entre elas; mas quando se trata de uma questão da virtude envolvida, a virtude em cada caso é a mesma, quer venha através da alegria ou através da tristeza.

20. A vexação, a dor e outros inconvenientes não têm consequências, pois são vencidos pela virtude. Assim como o brilho do sol escurece todas as luzes menores, assim a virtude, por sua própria grandeza, quebra e abranda todas as dores, aborrecimentos e erros; e onde quer que seu brilho chegue, todas as luzes que brilham sem a ajuda da virtude são extintas; e os inconvenientes, quando entram em contato com a virtude, não desempenham um papel mais importante do que uma nuvem de tempestade no mar.

21. Isto pode ser provado para você pelo fato que o bom homem apressar-se-á sem hesitação a qualquer ação nobre; mesmo que seja confrontado com o carrasco, o torturador e o pelourinho, ele persistirá, não quanto ao que ele deve sofrer, mas quanto ao que deve fazer; e desempenhará tão prontamente a uma ação honrosa quanto a um homem bom; ele o considerará vantajoso para si mesmo, seguro e propício. E ele manterá o mesmo ponto de vista sobre uma ação honrosa, ainda que seja carregada de tristeza e dificuldades, como sobre um homem bom que é pobre ou desperdiçado no exílio.

22. Agora, compare um bom homem extremamente rico com um homem que não tem nada, exceto que em si mesmo tem todas as coisas; eles serão igualmente bons, embora experimentem fortuna desigual. Este mesmo padrão, como tenho observado, deve ser aplicado tanto às coisas quanto aos homens; a virtude é tão louvável se ela habita num corpo sadio e livre, como em alguém que está doente ou em escravidão.

23. Portanto, quanto à sua própria virtude, não a louvará mais, se a fortuna a favorecer, concedendo-lhe um corpo sadio, do que se a fortuna lhe der um corpo que é mutilado em algum membro, pois isso significaria classificar inferiormente um mestre porque ele está vestido como um escravo. Pois todas aquelas coisas sobre as quais a fortuna tem influência, bens materiais, dinheiro, posses, posição; elas são fracas, inconstantes, propensas a perecer, e de posse incerta. Por outro lado, as obras da virtude são livres e insubmissas, nem mais dignas de ser procuradas quando a fortuna as trata com bondade, nem menos digna quando alguma adversidade pesa sobre elas.

24. A amizade no caso dos homens corresponde à desejabilidade no caso das coisas. Você não gostaria, eu imagino, de amar um bom homem, se ele fosse rico, mais do que se fosse pobre, e não amaria uma pessoa forte e musculosa mais do que uma pessoa delgada e de constituição delicada. Assim, nem procurará nem amará uma coisa boa que seja divertida e tranquila mais do que uma que é cheia de perplexidade e labuta.

25. Ou, se você fizer isso, você vai, no caso de dois homens igualmente bons, gostar mais de quem é limpo e bem-asseado do que daquele que é sujo e despenteado. Você chegaria ao ponto de se importar mais com um homem bom que é sôa em todos os seus membros e sem defeito, do que com alguém que é fraco ou cego; e gradualmente sua exigência alcançaria tal ponto que, de dois homens igualmente justos e prudentes, você escolheria aquele que tem cabelos longos e ondulados! Sempre que a virtude em cada um é igual, a desigualdade em seus outros atributos não é aparente. Pois todas as outras coisas não são partes, mas apenas acessórios.

26. Qualquer homem julgaria seus filhos de modo tão injusto a fim de se preferir mais um filho saudável do que um doente, ou a um filho alto, de estatura incomum, mais do que a outro de pouca ou de baixa estatura? Os animais selvagens não mostram nenhum favoritismo entre sua prole; eles se deitam para amamentar todos igualmente; aves fazem a distribuição justa de seus alimentos. Ulisses apressa-se de volta às rochas de sua Ítaca tão ansiosamente quanto

Agamenon acelera até as majestosas muralhas de Micenas. Porque nenhum homem ama a sua terra natal porque é grande; ele a ama porque é sua.

27. E qual é o propósito de tudo isso? Que você saiba que a virtude considera todas as suas obras sob a mesma luz, como se fossem seus filhos, mostrando a mesma bondade a todos e ainda mais profunda bondade para aqueles que encontram dificuldades; pois mesmo os pais inclinam-se com mais afeição para filhos de quem sentem piedade. A virtude, também, não necessariamente ama mais profundamente aquelas de suas obras que vêm em problemas e sob pesados fardos, mas, como bons pais, ela lhes dá mais de seus cuidados de acolhimento.

28. Por que nenhum bem é maior do que qualquer outro bem? É porque nada pode ser mais apropriado do que aquele que é apropriado, e nada mais nivelado do que aquilo que está nivelado. Você não pode dizer que uma coisa é mais igual a um objeto determinado do que outra coisa; daí também nada é mais honrado do que aquilo que é honroso.

29. Assim, se todas as virtudes são iguais por natureza, as três variedades de bens são iguais. Isto é o que quero dizer: há uma igualdade entre sentir alegria com autocontrole e sofrer dor com autocontrole. A alegria em um caso não ultrapassa no outro a firmeza da alma que afoga o gemido quando está nas garras do torturador; são desejáveis os bens do primeiro tipo, enquanto os do segundo são dignos de admiração; e, em cada caso, não são menos iguais, porque qualquer inconveniente atribuído a este último é compensado pelas qualidades do bem, que é muito maior.

30. Qualquer homem que os julgue desiguais está se afastando das próprias virtudes e está examinando meras exterioridades; os bens verdadeiros têm o mesmo peso e a mesma largura. O tipo espúrio contém muito vazio; portanto, quando são pesados, percebemos sua deficiência, embora pareçam imponentes e grandiosos ao olhar.

31. Sim, meu caro Lucílio, o bem que a verdadeira razão aprova é sólido e eterno; fortalece o espírito e exalta-o, para que ele esteja

sempre nas alturas; Mas as coisas que são irrefletidamente elogiadas, e são bens na opinião da multidão meramente nos enchem de alegria vazia. e, novamente, aquelas coisas que são temidas como se fossem males apenas inspiram ansiedade na mente dos homens, pois a mente é perturbada pela aparência do perigo, assim como os animais também o são perturbados.

32. Portanto, é sem razão que ambas as coisas distraem e picam o espírito; um não é digno de alegria, nem o outro de medo. Somente a razão é imutável e se apegua a suas decisões. Pois a razão não é um escrava dos sentidos, mas uma governante sobre eles. A razão é igual à razão, como uma linha reta para outra; portanto, a virtude também é igual à virtude. A virtude não é nada mais do que razão correta. Todas as virtudes são razões. As razões são razões, se são razões certas. Se elas estão certas, elas também são iguais.

33. Como a razão é, assim também são as ações; portanto, todas as ações são iguais. Pois, uma vez que se assemelham à razão, também se assemelham umas as outras. Além disso, considero que as ações são iguais entre si, na medida em que são ações honradas e corretas. Haverá, naturalmente, grandes diferenças de acordo com a variação do material, como se torna agora mais amplo e agora mais estreito, agora glorioso e agora inferior, agora múltiplo no alcance e agora limitado. No entanto, o que é melhor em todos estes casos é igual; eles são todos honrados.

34. Da mesma forma, todos os homens bons, na medida em que são bons, são iguais. Há, de fato, diferenças de idade, um é mais velho, outro mais jovem; do corpo, – um é agradável, outro é feio; da fortuna, – este homem é rico, esse homem pobre, este é influente, poderoso e conhecido pelas cidades e povos, aquele homem é desconhecido para a maioria, e é obscuro. Mas todos, em relação àquilo em que são bons, são iguais.

35. Os sentidos não decidem sobre coisas boas e más; eles não sabem o que é útil e o que não é útil<sup>5</sup>. Eles não podem registrar sua opinião a menos que sejam confrontados com um fato; eles não podem ver o futuro nem se lembrar do passado; e eles não sabem o

que resulta do quê. Mas é a partir desse conhecimento que uma sequência e sucessão de ações é tecida, e uma unidade de vida é criada, – uma unidade que prosseguirá em um curso reto. A razão, portanto, é o juiz do bem e do mal; o que é estrangeiro e externo ela considera como escória, e o que não é nem bom nem mau ela julga como apenas acessório, insignificante e trivial. Pois todo o seu bem reside na alma.

36. Mas há certos bens que a razão considera primordiais, aos quais ela se dirige deliberadamente; estes são, por exemplo, a vitória, os bons filhos e o bem-estar de um país. Alguns outros considera secundários; estes se tornam manifestos apenas na adversidade, – por exemplo, a equanimidade em suportar uma doença grave ou exílio. Certos bens são indiferentes; estes não são mais de acordo com a natureza do que contrárias à natureza, como, por exemplo, um andar discreto e uma postura tranquila em uma cadeira. Pois sentar é um ato que não é menos de acordo com a natureza do que ficar em pé ou andar.

37. Os dois tipos de bens que são de ordem superior são diferentes; os primários são de acordo com a natureza, – como a alegria derivada do comportamento obediente de seus filhos e do bem-estar de seu país. Os secundários são contrários à natureza, como a força moral em resistir à tortura ou na aceitação da sede quando a doença torna os órgãos vitais febris.

38. "O que então", você diz; "alguma coisa que é contrária à natureza pode ser um bem?" Claro que não; mas aquela em que esse bem eleva-se a sua origem é por vezes contrária à natureza. Por estarem feridos, esvaindo-se sobre um fogo, aflitos com má saúde, – tais coisas são contrárias à natureza; mas é de acordo com a natureza que um homem preserve uma alma indomável em meio a tais aflições.

39. Para explicar brevemente o meu pensamento, o material com o qual o bem se relaciona às vezes é contrário à natureza, mas um bem em si mesmo nunca é contrário, pois nenhum bem existe sem razão e a razão está de acordo com a natureza. "O que, então," você pergunta, "é a razão?" É copiar a natureza. "E o que," você diz,

"é o maior bem que o homem pode possuir?" É conduzir-se de acordo com o que a natureza deseja.

40. "Não há dúvida", diz o opositor, "que a paz proporciona mais felicidade quando não é atacada do que quando é recuperada a custo de grande matança". "Também não há dúvida de que a saúde, que não foi comprometida, oferece mais felicidade do que a saúde que foi restituída à solidez por meio da força, por assim dizer, e pela resistência ao sofrimento, depois de doenças graves que ameaçaram a vida em si e, da mesma forma, não há dúvida de que a alegria é um bem maior do que a luta de uma alma para suportar até o fim os tormentos das feridas ou da tortura".

41. De modo algum. Pois coisas que resultam do risco admitem ampla distinção, uma vez que são avaliadas de acordo com sua utilidade aos olhos daqueles que as experimentam, mas em relação aos bens, o único ponto a ser considerado é que eles estão de acordo com a natureza; e isso é igual no caso de todos os bens. Quando em uma reunião do senado nós votamos em favor da proposta de alguém, não pode ser dito, "A. está mais de acordo com a proposta do que B." Todos votam pela mesma proposta. Eu faço a mesma declaração com respeito às virtudes, – todos elas estão de acordo com a natureza; e eu o faço em relação aos bens igualmente, – estão todos de acordo com a natureza.

42. Um homem morre jovem, outro na velhice, e ainda outro na infância, tendo desfrutado nada mais do que um simples vislumbre na vida. Todos eles foram igualmente sujeitos à morte, embora a morte tenha permitido a um avançar mais ao longo do caminho da vida, cortou a vida do segundo em sua flor, e quebrou a vida do terceiro em seu início.

43. Alguns recebem sua quitação na mesa do jantar. Outros prolongam seu sono na morte. Alguns são eliminados durante a devassidão. Agora, compare essas pessoas com aquelas que foram perfuradas pela espada, ou levadas à morte por cobras, ou esmagadas em um desabamento, ou torturadas até a morte pela torção prolongada de seus tendões. Algumas dessas partidas podem ser consideradas melhores, outras piores; mas o ato de morrer é

igual em tudo. Os métodos de acabar com a vida são diferentes; mas o fim é um e o mesmo. A morte não tem graus maiores ou menores; pois tem o mesmo limite em todos os casos, — o fim da vida.

44. A mesma coisa é verdade, asseguro-lhe, em relação aos bens; você encontrará um em circunstâncias de puro prazer, outro em meio a tristeza e amargura. Uma pessoa controla os favores da fortuna; a outra supera seus ataques. Cada um é igualmente um bem, embora um viaje em uma estrada plana e fácil, e o outro em uma estrada áspera. E o fim de todos eles é o mesmo — eles são bens, eles são dignos de louvor, eles acompanham a virtude e a razão. A virtude faz todas as coisas que toca iguais entre si.

45. Você não precisa duvidar que este é um dos nossos princípios; encontramos nos trabalhos de Epicuro dois bens, dos quais é composto o seu Bem Supremo, ou bem-aventurança, isto é, um corpo livre de dor e uma alma livre de perturbação. Estes bens, se estiverem completos, não aumentam; pois como pode o que é completo aumentar? O corpo é, suponhamos, livre da dor; que aumento pode haver a essa ausência de dor? A alma é serena e calma; que aumento pode haver para esta tranquilidade?

46. Assim como o tempo bom, purificado no mais puro brilho, não admite um grau ainda maior de clareza; assim, quando um homem cuida de seu corpo e de sua alma, tecendo a textura de seu bem de ambos, sua condição é perfeita, e ele atingiu a meta de suas orações, se não há comoção em sua alma ou dor em seu corpo. Quaisquer que sejam os encantos que receba em relação a estas duas coisas não aumentam o seu Supremo Bem; eles simplesmente condimentam-no, por assim dizer, e acrescentam tempero a ele. Pois o bem absoluto da natureza do homem é satisfeito com a paz no corpo e a paz na alma.

47. Posso mostrar-lhe neste momento nos escritos de Epicuro uma lista graduada dos bens, assim como a da nossa própria escola. Pois há algumas coisas, ele declara, que prefere receber, tais como descanso corporal livre de qualquer inconveniente e relaxamento da alma enquanto se deleita na contemplação de seus próprios bens. E

há outras coisas que, embora preferisse que não acontecessem, mesmo assim elogia e aprova, por exemplo, o tipo de resignação, em momentos de má saúde e sofrimento grave, a que aludi há pouco, os quais Epicuro exibiu naquele último e mais abençoado dia de sua vida. Pois ele nos diz que teve que suportar a excruciente agonia de uma bexiga doente e de um estômago ulcerado, sofrimento tão aguçado que não permitiria aumento da dor; "E ainda," ele diz, "aquele dia não foi menos feliz." E nenhum homem pode passar tal dia em felicidade a menos que possua o Bem Supremo.

48. Portanto, encontramos, até mesmo em Epicuro, bens que seriam melhor não experimentar; que, no entanto, porque circunstâncias assim o decidem, devem ser acolhidos e aprovados e colocados ao nível dos bens mais elevados. Não podemos dizer que o bem que preencheu uma vida feliz, o bem pelo qual Epicuro deu graças nas últimas palavras que pronunciou, não é igual ao maior.

49. Permita-me, excelente Lucílio, pronunciar uma palavra ainda mais ousada: se qualquer mercadoria pudesse ser maior do que outras, eu preferiria aquelas que parecem acres as que são brandas e sedutoras, e as declararia maior. Pois é uma conquista maior superar as barreiras do caminho do que manter a alegria dentro dos limites estreitos.

50. Exige o mesmo uso da razão, estou plenamente consciente, um homem suportar a prosperidade bem e também suportar a desgraça corajosamente. Que homem pode ser tão corajoso que durma em frente às muralhas sem medo de perigo quando nenhum inimigo ataca o acampamento, como o homem que, quando os tendões de suas pernas são cortados, se levanta de joelhos e não solta suas armas; mas é para o soldado manchado de sangue que retorna da frente que os homens clamam: "Bem feito, herói!" E por isso, eu devo conceder maior louvor aos bens que foram julgados e mostraram coragem, e lutaram contra a fortuna.

51. Devo hesitar em dar maior elogio à mão mutilada e seca de Mucio do que à mão inofensiva do homem mais corajoso do mundo?

Lá estava Múcio<sup>6</sup>, desprezando o inimigo e desprezando o fogo, e observando sua mão enquanto pingava sangue sobre o fogo no altar de seu inimigo, até que Porsena, invejando a fama do herói a quem ele impingiu o castigo, ordenou que o fogo fosse removido contra a vontade de sua vítima.

52. Por que não devo considerar este bem entre os bens primários, e julgá-lo como muito maior do que aqueles outros bens que são desacompanhados de perigo e não foram testados pela fortuna, pois é uma coisa mais rara superar um inimigo com uma mão perdida do que com uma mão armada. – E então? Você diz: "Você deseja esse bem para si mesmo?" Claro que sim. Pois esta é uma coisa que um homem não pode alcançar a menos que também a possa desejar.

53. Devo desejar, em vez disso, que me permitam esticar os meus membros para que os meus escravos façam massagens, ou que uma mulher, ou um travesti, puxe as articulações dos meus dedos? Não posso deixar de acreditar que Múcio teve mais sorte porque manipulou as chamas tão calmamente como se estivesse estendendo a mão para o massagista. Ele havia aniquilado todos os seus erros anteriores; terminou a guerra desarmado e mutilado; e com aquele toco de uma mão ele conquistou dois reis.

Mantenha-se Forte. Mantenha-se Bem.

---

## NOTAS:

<sup>1</sup> Trecho de Eneida de Virgílio.

<sup>2</sup> Sêneca não está falando aqui das três virtudes genéricas (físicas, éticas, lógicas), nem dos três tipos de bens (baseados na vantagem corporal) que foram classificados pela escola peripatética; Ele só está falando de três tipos de circunstâncias sob as quais o bem pode se manifestar. E no § 36 e seguintes ele mostra que considera apenas as duas primeiras classes como bens reais.

<sup>3</sup> O exército de Cipião montou dois acampamentos e construiu uma muralha de circunvalação à volta da cidade espanhola com sete torres a partir das quais seus arqueiros podiam atirar por cima da muralha numantina. Ele também represou o pântano vizinho e criou um lago entre a muralha da cidade e sua própria muralha. Para proteger seus acampamentos, Cipião construiu também muralhas exteriores (cinco no total). Para completar o cerco, Cipião isolou a cidade do rio Douro: nos

pontos onde o rio entrava e saía da cidade, pares de torres foram construídas e, entre os pares, cabos com lâminas foram estendidos através do rio para evitar a passagem de barcos e nadadores.

**4** Touro de Fálaris, foi uma das mais cruéis máquinas de tortura e execução, cujo invento é atribuído a Fálaris, tirano de Agrigento. O aparelho era uma esfinge de bronze oca na forma de um touro mugindo, com duas aberturas, no dorso e na parte frontal localizada na boca. Após colocada a vítima, a entrada da esfinge era fechada e posta sobre uma fogueira. À medida que a temperatura aumentava no interior do Touro, o ar ficava escasso, e o executado procuraria meios para respirar, recorrendo ao orifício na extremidade do canal. Os gritos exaustivos do executado saíam pela boca do Touro, fazendo parecer que a esfinge estava viva.

**5** Aqui, Sêneca está lembrando Lucílio, como muitas vezes faz nas cartas anteriores, que a evidência dos sentidos é apenas um degrau para ideias superiores – um princípio do epicurismo.

**6** Caio Múcio Cévola (em latim: Gaius Mucius Scaevola). Logo depois da fundação da República Romana, Roma se viu rapidamente sob a ameaça etrusca representada por Lar Porsena. Depois de rechaçar um primeiro ataque, os romanos se refugiaram atrás das muralhas da cidade e Porsena iniciou um cerco. Conforme o cerco se prolongou, a fome começou a assolar a população romana e Múcio, um jovem patrício, decidiu se oferecer para invadir sorrateiramente o acampamento inimigo para assassinar Porsena. Disfarçado, Múcio invadiu o acampamento inimigo e se aproximou de uma multidão que se apinhava na frente do tribunal de Porsena. Porém, como ele nunca tinha visto o rei, ele se equivoca e assassina uma pessoa diferente. Imediatamente preso, foi levado perante o rei, que o interrogou. Longe de se intimidar, Múcio respondeu às perguntas e se identificou como um cidadão romano disposto a assassiná-lo. Para demonstrar seu propósito e castigar seu próprio erro, Múcio colocou sua mão direita no fogo de um braseiro aceso e disse: "Veja, veja que coisa irrelevante é o corpo para os que não aspiram mais do que a glória!". Surpreso e impressionado pela cena, o rei ordenou que Múcio fosse libertado. Como reconhecimento, Múcio confessa que trezentos jovens romanos haviam jurado, assim como ele, estar prontos a sacrificar-se para matá-lo. Aterrorizado por esta revelação, Porsena teria baixado suas armas e enviado embaixadores a Roma.

# Sumário

[Introdução](#)

[Sobre o autor](#)

[Sobre a tradução](#)

[Sobre a Tranquilidade da Alma](#)

[I. \[Sereno\]](#)

[II \[Sêneca\]](#)

[III](#)

[IV](#)

[V](#)

[VI](#)

[VII](#)

[VIII](#)

[IX](#)

[X](#)

[XI](#)

[XII](#)

[XIII](#)

[XIV](#)

[XV](#)

[XVI](#)

[XVII](#)

[Original em Latim](#)

[I](#)

[II](#)

[III](#)

[IV](#)

[V](#)

[VI](#)

[VII](#)

[VIII](#)

[IX](#)

[X](#)

[XI](#)  
[XII](#)  
[XIII](#)  
[XIV](#)  
[XV](#)  
[XVI](#)  
[XVII](#)

[Bônus](#)

[Carta I. Sobre aproveitar o tempo](#)

[Carta LXVI. Sobre vários aspectos da virtude](#)